

Techniques in Bedroom
www.ibtesama.com/vb
الطبعة الثانية
مزيدة بأسئلة وأجوبة
ألفا
للنشر والتوزيع
فنون في غرفة النوم
عصير الكتب
www.ibtesama.com/vb
منتدى مجلة الإبتسامة
محمد السعيد
محمد حسان
محمد مختار
Techniques in Bedroom



رقم الإيداع: 2005/14442م

الطبعة الأولى

2005م - 1426هـ

مركز السلام للتجهيز الفني
عبد الحميد عمر
0106962647

الناشر: شركة مكتبة ألفا للتجارة والتوزيع
3 أبراج الخليج - الدور الخامس
المريوطية - الهرم - جيزة
تليفاكس: 002027447052 محمول: 0020106300026
Email: alfa_eg@yahoo.com alfa_eg@hotmail.com

فنون في غرفة النوم

تأليف

محمد حسان- محمد السعيد

محمد مختار

شركة ألفا للنشر والإنتاج الفني


بسم الله الرحمن الرحيم

للحب ألف معنى

وألف فن

وأسرار وتفاصيل

ولغرفة النوم غذاء وذكاء

وأخطاء

و150 طريقة...؟

وهل هو عجز أم ضعف؟

وما هي النشوة؟

وكيف تفرق بين النشوة والأوهام؟

كل هذا في

فن إدارة غرفة النوم

أ/ محمد حسان

أ/ محمد السعيد

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾

نتمنى قضاء وقت ممتع

مــــع

فنون في غرفة النوم

وقت سعيد ورحلة ممتعة وكلمات حسنة وعبارات مختارة مع هذا الكتاب.

للمراسلة

Emalil:alfa-eg@yahoo.com

Emalil:alfa-eg@hotmail.com


المقدمة

مع احترامنا لكـل مشـاعر الخجـل إلا أن الحـديث في هـذا الموضوع لا يخـرج بنـا عـن نطـاق الحيـاء.. المتعـة الجنسـية بـين الزوجين.. لا يمكن أن تتحقق بدون الحب، بـل إن المتعـة دليـل على صدق الحب وتحققه... هذه العلاقـة الشـديدة الخصوصـية والحساسية بين كل زوجين... أحيانًا كثيرة يصيبها الملل بـل مـن الممكن أن تتحول إلى لحظات عـذاب للمـرأة ولحظـات واجـب عزاء للزوج.. بل إن 70٪ من المشـاكل الأسـرية الـتي غالبًـا مـا تنتهي بالطلاق تكون غالبًا رد فعل طبيعي على الفشل في تحقيق كل طرف لذاته خلال هذه العلاقة الحميمة.. ورغـم أننـا نحـب الحديث كثيرًا في هذه الموضـوعات فإنـه يمكـن القـول إن بدايـة الفشل حينما نبدأ الحديث.. وهناك أسباب كـثيرة لا تقـع علـى عاتق الرجـل بمفـرده... بـل إن المـرأة شـريك فاعـل وأساسـي لإحياء العلاقة الجنسية إذا أصابها الملل وسيطرت على الطرفين الأوهام والأكاذيب..

والكتاب يتحدث في عشرة فصول عن أدق تفاصيل بين كل زوج وزوجة بعيدًا عن الإسفاف وبموضوعية نحاول إيجاد حلول عملية لمشكلة غاية في الحساسية.

الفصل الأول

ألف معنى للهوى والحب

الصبوة.. التباريح.. الجوى.. الوله.. الفتون.. الحنون.. هذه أسمى معاني الحب ذلك الكائن السحري الذي يقف حائلا أمام اليأس ويبدو ظلمة الليل ويبهج القلوب وترتعش معه الأيادي وتتلألأ معه العيون وبداية طريق الحب هو معرفة بعض من آلاف المعاني.

الحب هو الكائن الذي تتربى على أواصره كافة صور كافة صور العلاقة بين الرجل والمرأة سواء في غرفة النوم أو خارجها.

وهو الإحساس الذي يحول أحزان الحياة إلى فرحة، ويأخذ بيدها لتهرب من أقرب نافذة في تلك الغرفة.

وبدون الحب يصبح الزوجان في غرفتين منفصلتين، وتتلاشى المشاعر التي تنمي الود والسكينة والاستقرار.

وبدون الحب تتباعد المسافات بين الزوجين، فيصبح كل منهما في واد، وكافة المشاعر واد عمق عميق بينهما.

وإذا سيطر الحب على غرفة النوم يعطر جوها بمعانيه.. ويزين نورها بمباهجه، وأصبح كل اسم من أسماء الحب رمزًا لكل لحظة من لحظات تلك الغرفة.

وأسماء الحب كثيرة جدًّا، وهي ترجع إلى الفهم لمسماه، فقد كان لدى العرب أشد، وهو بقلوبهم أعلق، فكانت أسماؤه لديهم أكثر، وهذه عادتهم في كل ما اشتد الفهم له، أو أكثر

خطورة على قلوبهم تعظيمًا لـه، أو اهتمامًـا بـه، أو محبـة لـه، فالأول كالأسد والسيف، والثاني كالداهيـة، والثالـث كـالخمر، وقد اجتمعت هذه المعاني الثلاثة في الحب فوضـعوا لـه أسمـاء كثيرة وهي:

المحبة، العلاقة، هوى، صبوة، صبابة، الشغف، المقة، الوجد، الكلـف، التتـيم، العشـق، الجـوى، الـدنف، الشـجو، الشـوق، الخلابة، البلابل، التباريح، السدم، الغمرات، الوهـل، الشـجن، اللاعج، الاكتئاب، الوصـب، الحـزن، الكمـد، اللـذع، الحـرق، السـهد، الأرق، اللـهف، الحـنين، الاسـتكانة، التبالـة، اللـوع، الفتون، الجنون، اللمم، الخبل، الرسيس، الـداء المخـامر، الـود، الخلم، الغرام، الهيام، التدلية، الوله، تعبد، المحبة.

وقيل إن كلمـة الحـب أصـلها الصـفاء؛ لأن العـرب تقـول لصفاء بياض الأسنان ونضارتها حبـب الأسـنان.. وقيـل: هـي مأخوذة من الحب جمع حبة وهو لباب الشيء وخالصه وأصله.. وقيل: بل مأخوذة من حبة القلب وهي سويداؤه ويقـال ثمرتـه فسميت المحبة لذلك لوصولها إلى حبة القلب..

وقيل: الحب هو الميل الـدائم بالقلـب الهـائم، وقيـل: إيثـار المحبوب على جميع المصحوب، وقيل: موفقـة الحبيـب في المشـهد والمغيب، وقيل: حقيقتها أن تهب كذلك لمن أحببتـه، فـلا يبقـى منك شيء وقيل: هي أن يكـون المحبـوب أقـرب إلى المحـب مـن روحه، وقيل: هي ثبات القلب على أحكام الغرام ولـو زاد فيـه الملام:

ومن عجب أني أحن إليهم

وأسأل عنهم من لقيت وهم معي

وتطلبهم عيني وهم في سوادها

ويشتاقهم قلبي وهم بين أضلعي

يا ثاويا بين الجوانح والحشا

مني وإن بعدت عليّ دياره

عطفا على صب بحبك هائم

إن لم تصله تصدعت أعشاره

لا يستفيق من الغرام وكلما

حجبوك عنه تهتكت أستاره

والحب هو العلاقة: وتسمى العلق بوزن الفلق فهي من أسمائها وقد علقها بالكسر وعلق حبها بقلبه أي هويها، علق بها علوقًا.

وهو الهوى فهو ميل النفس إلى الشيء، وفعله هوى يهوى هوى مثل عمى يعمى عمًى، وأما يهوى بالفتح فهو السقوط ومصدره الهوى.

وهو الصبوة والصبا الشوق، ويقال: تصابى وصبا يصبو أي مال إلى الجهل، وأصبته الجارية وصبى صباه مثل سمع سماعًا أي لعب مع الصبيان وسميت الصبوة بذلك لميل صاحبها إلى المرأة الصبية والجمع صبايا مثل مطية ومطايا، والتصابي هو تعاطي الصبوة والفرق بين الصبا والصبوة والتصابي هو تعاطي الصبا، وأن تفعل فعل ذي الصبوة، وأما الصبا فهو نفس الميل، وأما الصبوة فالمرة من ذلك مثل الغشوة والكبوة.

وهو الصبابة وهي رقة الشوق وحرارته، يقال: رجل صب: عاشق مشتاق، وقد صببت يا رجل، والصبابة المضاعفة من صب يصب والصبا والصبوة من المعتل، قال الشاعر:

تشكى المحبون الصبابة ليتني

تحملت ما يلقون بينهم وحدي

والحب هو الشغف والشغاف غلاف القلب وهو جلدة دونه كالحجاب، يقال: شغفه الحب أي بلغ شغافه (قد شغفها حبًّا) وهو المقة التي هي فعلة من ومق يمق، والمقة المحبة، والهاء عوض عن الواو كالعظة والعدة والزنة فإن أصلها فعل فحذفوا الفاء فعوضوا عنها تاء التأنيث جبرًا للكلمة وتعويضًا لما سقط منها، والفعل ومقه يمقه، أي أحبه.

وهو الوجد الذي يتبعه الحزن، وأكثر ما يستعمل الوجد في الحزن، يقال: وجد وجْدًا، يقال: وجد مطلوبه يجده وجودًا، فإن تعلق ذلك بالضالة سموه وجدانًا ووجد عليه في الغضب موجدة.

ويطلق على محبة معها فقد يوجب الحزن وهو الكلف بها الأمر أي أولعت به فأنا كلف به:

فتعلمي أن قد كلفت بكم

ثم اصنعي ما شئت عن علم

وأصل اللفظة من الكلفة والمشقة، والكلف أيضًا لـون بـين السواد والحمرة، وهي حمرة كدرة تعلو الوجه.

ويطلق عليه العشق فهو أمر هذه الأسماء وأخبثها، وقل مـا ولعت به العرب، وكأنهم ستروا اسمه وكنوا عنه هذه الأسمـاء فلم يكادوا يفصحوا عنه:

ولا نعم صدق الواشون أنت حبيبة

إليّ وإن لم تصف منك الخلائق

ورجل عشيق مثل فسيق أي كثير العشـق والتعشـق تكلـف العشق، وقيل العشق عجـب المحـب بـالمحبوب يكـون في عفـاف الحب، وقيل العشق الاسم العشق المصدر، وقيـل العشـق نبـت لزج، وسمي العشق الذي يكون من الإنسـان للصـوقه بالقلـب تكاد تجده في شعرهم القديم، وإنما أولع به المتأخرون:

وماذا عسى الواشون أن يتحدثوا

سوى أن يقولوا إنني لك عاشق

والحب هو الجوى والجوى الحرقة وشدة الوجد مـن عشـق أو حزن، تقول منه: جوى الرجل فهو جـو مثـل دو ومنـه قيـل

للماء المتغير المنتن: جو. قال الشاعر:

ثم كان المزاج ماء سحاب

لا جو آجن ولا مطروق

وهو الدنف والدنف لا تكاد تستعمله العرب في الحب وإنما ولع به المتـأخرون وإنمـا اسـتعملته العـرب في المـرض، الـدنف بالتحريك المرض الملازم، رجل دنف وامرأة دنف وقـوم دنـف، يستوي فيـه المـذكر والمؤنـث والتثنيـة والجمـع، وأدنفـه المـرض يتعدى ولا يتعدى فهو مُدنِف ومُـدنَف. كـأنهم اسـتعاروا هـذا الاسم للحب اللازم تشبيهًا له به وهو الشجو والشجو هو حب يتبعه هم وحـزن. وأيضًـا الشـجو: الهـم والحـزن. يقـال شـجاه يشجوه شجوًا: إذا أحزنه، وأشجاه يشجيه إشجاء: إذا أغضبه.

لا تنكروا القتل وقد سبينا

في حلقكم عظم وقد شجينا

أراد حلـوقكم، والشـجى مـا ينشـب في الحلـق مـن عظـم وغيره، ورجل شج أي حزين وامرأة شجية على فعلـه. فـأطلق هذا الاسم على الحـب للزومـه كالشـجي الـذي يعلـق بـالحلق وينشبه فيه يقال عنه الشوق، وهو سفر القلب إلى المحبوب، وقـد

سمع هذا الاسم في السنة، لما علم الله شوق المحبين إلى لقائه ضرب لهم موعدًا للقاء تسكن به قلوبهم، وبعد فهذه اللفظة من أسماء الحب، الشوق والاشتياق: نزاع النفس إلى الشيء، يقال: شاقني الشيء يشوقني فهو شائق وأنا مشوق وشوقني فتشوقت: إذا هيج شوقك.

وهو الخلابة والحب والخادع الخلابة هي الحب الخادع، وهو الحب الذي وصل إلى الخلب وهو الحجاب الذي بين القلب وسود البطن، وسمي الحب خلابة؛ لأنه يخدع ألباب أربابه، والخلابة: الخديعة باللسان، يقال: خلبه يخلبه واختلبه وفي المثل: «إذا لم تغلب فأخلب»، أي فاخدع.

وهو البلابل والبلابل جمع بلبلة، يقال: بلابل الحب وبلابل الشوق، وهي وساوسه ووهمه. البلبلة والبلبال: الهم ووسواس الصدر وهو التباريح، حيث يقال تباريح الحب، وتباريح الشوق، وتباريح الجوى، وبرح به الحب والشوق: إذا أصابه منه البرح وهو الشدة، ويقال لقيت منه برحًا بارحًا أي شدة وأذى.

ولقيت منه بنات برح وبني برح، ولقيت منه البرحين، والبُرحين أي الشدائد والدواهي.

وهو السدم والسدم بالتحريك هو الحب الذي يتبعه ندم وحزن، ورجل نادم سادم وندمان وسدمان وهو اتباع، وما له هو ولا سدم إلا ذاك. وهو الغمرات والغمرات جمع غمرة، والغمرة ما يغمر القلب من حب أو سكر أو غفلة. ومنه الماء الغمر الكثير الذي يغطي من دخل فيه، ومنه غمرات الموت أي شدائده، وكذلك غمرات الحب، وهو ما يغطي قلب المحب فيغمره.

والحب هو الوهل فهو بتحريك الهاء وأصله الفزع والروع، يقال: وهل يوهل وهو وهل ومستوهل.

وترى لجيضتهن عند رحيلنا

وهلا كأن بهن جنة أولق

وإنما كان الوهل من أسماء الحب لما فيه من الروع، ومنه يقال: جمال رائع. فإن قيل ما سبب روعة الجمال ولأي شيء إذا رأى المحب محبوبه فجأة يرتاع لذلك ويصفر. وأيضًا فإن الجمال يأسر القلب إذا أحس بمن يأس وهو الشجن إذ إن الشجن الحاجة حيث كانت، وحاجة المحب أشد شيء إلى محبوبه. والجمع شجون، قال والنفس شتى شجونها، ويجمع على

أشجان، وقد شجنتني الحاجة شجنًا: إذا حبستك، ووجه آخر أيضًا وهو أن الشجن الحزن والجمع أشجان، وقد شجن فهو شاجن، وأشجنه غيره وشجنه، أي أحزنه، والحب فيه الأمران. رده وهو اللاعج وهو اسم فاعل، لعجه والاكتئاب هو افتعال من الكآبة وهس سوء الحال والانكسار من الحزن، وقد كئب الرجل يكأب كآبة كرأفة ورآفة، ونشأة ونشاءة فهو كئيب. والكآبة تتولد من حصول الحب وفوت المحبوب فتحدث بينهما حال سيئة تسمى الكآبة.

والحب يسمى بالوصب وهو ألم ومرضه فإن أصل الوصب المرض، وقد وصب الرجل يوصب فهو واصب، وأوصبه الله فهو موصب، والموصب بالتشديد الكثير الأوجاع. ووصب الشيء يصب وصوبًا إذا دام وهو الحزن عد من أسماء المحبة. والصواب أنه ليس من أسمائها وإنما هو حالة تحدث للمحب، وهي ورود المكروه عليه وهو خلاف المسرة، ولما كان الحب لا يخلو من ورود ما لا يسر على قلب المحب كان الحزن من لوازمه. وهو الكمد والكمد هو الحزن المكتوم، كمد الرجل فهو كمد وكميد، والكمدة تغير اللون، وأكمد القصار الثوب إذا لم

ينقه. وهو اللذع وأصله من لذع النار. يقال: لذعته النار لـذعًا: أحرقته، وشبهوا لذع اللسان بلذع النار وهو الحرق وهي الحرقة تكون من الحب تارة، ومنه قولهم: ما لك حرقة على هذا الأمر، وتكون من الغيظ. والحـب يعـني لـدى العاشـقين السـهد وهـو السهاد: الأرق، وقد سهد الرجل يسهد سهدًا، والسـهد القليـل النوم. وهو الأرق أي السهر، وقد أرقت أي سـهرت، وكـذلك ائترقت على افتعلت فأنا أرق، وأرقني كذا تأريقًـا، أي سـهرني. وهو اللهف من لهف لهفًـا أي حـزن وتحسـر، وكـذلك التلـهف على الشيء، يا لهف فلان. كلمـة يتحسـر بهـا علـى مـا فـات، واللهفان: المتحسر، واللهيف: أي المضطر.

ويقال عن الحب الحنين وهـو الشـوق وتوقـان الـنفس، تقـول: حنَّ إليه حنينًا فهو حـان، والحنـان الرحمـة، تقـول: حـنَّ عليـه يحـن حنانًا، وتحـنن عليـه أي تـرحم. حـنين الناقـة صـوتها في نزاعهـا إلى ولدها، وحنـة الرجـل امرأتـه. وهـو الاسـتكانة وأصـلها الخضـوع، وأصلها اسـتفعل مـن الكـون وهـذا الاشـتقاق والتصـريف يطـابق اللفظ، وأما المعنى فالمستكن ساكن خاشع ضـد الطـائش ولا يوافـق السكون تصريف اللفظة فإنـه إن كـان افتعـل كـان ينبغـي أن يقـال

استكن لأنه ليس في كلامهم افتعال.. وهو التبالة وهي فعالة من تبله إذا أفناه.

تبلهم الدهر وأتبلهم إذا أفناهم

بانت سعاد فقلبي اليوم متبول

متيم عندها لم يفد مكبول

والحب يعني اللوعة أي لوعة الحب: حرقته وقد لاعه الحب يلوعه والتاع فؤاده أي احترق من الشوق. وهو الفتون فهو مصدر فتنة يفتنه فتونًا، والفتنة يقال على ثلاثة معان: الامتحان والاختبار، الافتتان نفسه: هذه فتنة فلان أي افتتانه، المفتون به نفسه يسمى فتنة. والفتن الإحراق، ورق فتن أي فضة محرقة. وافتتن الرجل وفتن إذا أصابته فتنة في ماله أو عقله وفتنته المرأة إذا ولهته.

والحب إذا ارتبط بالعشق أصبح مرتبطًا بالجنون وقيل الجنون من الحب ما يكون جنونًا.

قالت جننت بمن تهوى فقلت لها

العشق أعظم مما بالمجانين

العشق لا يستفيق الدهر صاحبه

وإنما يصرع المجنون في الحين

وأصل المادة من الستر في جميع تصاريفها، ومنه أجنه الليـل وجنَّ عليه إذا ستره، ومنه الجنين لاستتاره في بطـن أمـه، ومنـه الجنة لاستتاره بالأشجار، ومنـه الجـن لاستتارهم عـن العيـون بخـلاف الإنـس فهـم يؤنسـون أي يـرون، والحـب المفـرط يستر العقل فلا يعقل المحب مـا ينفعـه ويضـره فهـو شـعبة مـن الجنون.

والحب هو اللمم وهو طرف من الجنون، ورجل ملموم أي به لمم، يقال أصابت فلان مـن الجـن لمـة، وهـو المس والشـيء القليل منه، يقال إن المحبوب قد ألَمَّ بقلب المحب أي نزل به، ومنه ألَمَّ بنا أي أنزل بنا. وهو الخبـل وأصـله الفسـاد وجمعـه خبـول، والخبل بالتحريك الحن، يقال به خبل أي شيء من أهل الأرض وقد خبله وخبله واختبلـه، إذا أفسـد عقلـه أو عضـوه، ورجـل مخبل وهو نوع من الجنون والفسـاد. وهـو الرسـيس والرسـيس الشيء الثابت، فرسيس الحب: ثباته ودوامه، يمكن أن يكون من رس الحمى ورسيسها وهو أول مسـها، فشـبهوا رسـيس الحـب بحرارته وحرقته برسيس الحمى.

وقد وقع إضافة الرسيس إلى الهوى في شعر ذي الرمة:

إذا غير النأى المحبين لم يكد

رسيس الهوى من حب مية يبرح

وهو الداء المخامر، وسمي مخامرًا لمخالطته القلب والـروح، يقال خامره. والمخامرة المخالطة، وخامر الرجل المكان إذا لزمه. وقد يكون أخذ من قـولهم: اسـتخمر فـلان فلانًـا إذا اسـتعبده، وكأن العشق داء مستعبد للعاشق، فالحب داء مخالط مستعبد.

ويقال عن الحب الـود إذ إن الـود هـو خـالص الحـب وألطفـه وأرقه، وهو من الحب بمنزلة الرأفة من الرحمـة، وددت الرجـل أوده ودًّا إذا أحببتـه. والـودِ والـوُدَ والـودَ المـودة، والـود الوديـد بمعنـى المودود والجمع أود، والـودود المحـب ورجـال ودداء، فـالود أصـفى الحب وألفه. وهو الخلة وهو توحيد المحبة، فالخليل هو الـذي توحـد حبه لمحبوبه، وهي رتبة لا تقبل المشـاركة. وقيـل إنمـا سميـت خلـي لتخلل المحبة جميع أجزاء الروح. والخلة: الخليـل يسـتوي فيـه المـذكر والمؤنث؛ لأنه في الأصل مصدر قولك خليـل بـين الخلـة والخلولـة. ويجمـع علـى خـلال، والخـل الـود والصـديق، والخليـل: الصـديق والأنثى خليلة، والخِلالة والخَلالة: الصداقة والمودة.

وهو الخلم وهو مأخوذ من المخالمة وهي المصـادقة والمـودة،

والخلم الصديق. والأخلام الأصحاب.

والحب هو الغرام وهـو الحـب الـلازم، يقـال رجـل مغـرم بالحب، أي قد لزمه الحب وأصل المادة من اللزوم، ومنه قولهم: رجل مغرم مـن الغُـرم أو الـدين، الغـرام الولـوع، وقـد أغـرم بالشيء أي أولع به، والغريم الذي عليه الدين، يقـال خـذ مـن غريم السوء ما سنح، ويكـون الغـريم أيضًـا الـذي لـه الـدين، وللطف المحبة عندهم واستعذابهم لها لم يكـادوا يطلقـون عليهـا لفظ الغرام وإن لهج به المتأخرون. وهو الهيام وهام على وجهـه يهيم هيمًا وهيمانًا ذهب من العشق أو غـيره، وقلـب مسـتهام، أي هائم والهيام أشـد العطـش، والهيـام كـالجنون مـن العشـق، والهيام داء يأخذ الإبل فتهيم لا ترعى، والهيـام الإبـل العطـاش الواحد هيمان، وناقة هيمى مثل عطشان وعطشـى، وقـوم هـيم أي عطاش وقد هاموا هيامًا.

والحب هو التدلية وهي ذهاب العقل من الهوى، يقال، دلهه الحب أي حيره وأدهشه، ودله هو يدله، الدلوه: الناقـة لا تكـاد تحن إلى إلف ولا ولد، وقد دلهت عن إلفهـا وعـن ولـدها تدلـه دلوها وهو الوله أي ذهاب العقل والـتحير مـن شـدة الوجـد،

ورجل واله وامرأة واله وواهة وقد وله يوله وولهانًا وتوله وأتله وهو افتعل وأدغم.

أما أسمى معاني الحب فهو التعبد، وهو غاية الحب وغاية الذل، يقال عبَّده الحب أي ذلَّلَهُ، وطريق معبَّد بالأقدام أي مذلل، وكذلك المحب ذلَّلَهُ الحب ووطأه. ولا تصلح هذه المرتبة لأحد غير الله عز وجل، ولا يغفر الله سبحانه لمن أشرك به في عبادة، ويغفر ما دون ذلك لمن يشاء، فمحبة العبودية هي أشرف أنواع العبادة وهي خالص حق الله على عباده. وقد ربط بعض الشعراء بين الحب والعبودية إذ يقول الشاعر:

بيني وبينك من الحب

ما يقدر واش يفسده

ما بال العاشق يفتح لي

باب السلوان وأوصده

ويقول تكاد تجن به

وأقول وأوشك أعبده

* * *

الفصل الثاني

فنون الحب بين الزوجين

الحب أكسير السعادة الدائم في العلاقة الزوجية فلا يمكن أن تستمر الحياة بين الزوجين طبقًا لحسابات مادية لا تأخذ في اعتبارها حقيقة هذه العلاقات القائمة على المودة والرحمة وقليل من الحب يزيل ما يعكر صفو هذه العلاقة. وإذا كان مؤشر الحب ينخفض بعد الزواج فذلك لأن الزوجين تراجعا عن ممارسة الحب بسبب ضغوط الحياة المادية.. وهذا فصل من الفنون الجميلة بين كل زوج وزوجة يريد أن تثمر شجرة الحب من جديد.

أجمل ما في الحياة أن تحب، وأن تكون قادرًا على أن تعبر عن ذلك الحب.. والحب ظاهرة إنسانية عظيمة، وهي متأصلة في النفس البشرية، ويتفق البشر جميعًا مع اختلاف الثقافات أو الحضارات التي ينتمون إليها، على أنه أعظم ما في الوجود بل إنهم جميعًا يكادون أن يتفقوا على ماهية الحب وأنه كحالة خاصة من حالات النفس الإنسانية يمثل أجمل ما في الوجود وأرقاه.. وأطيبه وأعطره وأسماه.

وفي الثقافة العربية –على وجه الخصوص– قصص خالدة عن الحب وما يحمل من ملامح وتأثيرات وعبقريات وما يرتبط به من أبعاد عاطفية وإنسانية واجتماعية وروحية، إذا جاز لنا أن نستخدم هذا الوصف.

وكتب في الحب وعنه ما يضعه على قمة المشاعر الإنسانية وما يحمله امتدادًا طبيعيًا للعلاقة بين الرجل والمرأة مفكرون وأدباء بل وفقهاء مثل ابن سينا في رسالة العشق وابن حزم والجاحظ وابن داود وابن القيم الجوزية وقبل هؤلاء وبعدهم طابور طويل لم ينته من الشعراء العرب في العصر الجاهلي والعصور الإسلامية التي تلته ربما يمكن الجزم معه أن الحب

حتى في إطار العلاقة الحسية المعروفة بين الرجل والمرأة ظاهرة طيبة كما أنها أسمى شكل للعلاقة بين الرجل والمرأة.

■ بين العشق والحب ■

وفي التراث العربي نجد الكثير عن العشق وهو درجة أشد وأقوى من الحب ويعني في اللغة ميل الطبع إلى الشيء الملذ فإن تأكد هذا الميل وقوي سمي عشقًا. أما النوع الثاني فهو ما ذهب إليه المتصوفة الذين يعتبرون أن حب الجمال المخلوق هو المرحلة الأولى إلى حب خالق الجمال ويعتبرونها المحبة الحقيقية أو العشق الحقيقي، وابن حزم الذي أضاف إلى المكتبة العربية بل والإنسانية أعظم الكتب التي تناولت ظاهرة الحب وهو كتابه المعروف «الألفة والإيلاف.. طوق الحمامة» يقول في باب علامات الحب: «للحب علامات يقفوها الفطن ويهتدي إليها الذكي، فأولها إدمان النظر والعين باب النفس وهي المنقبة عن سرائرها والمعبرة لبواطنها وضمائرها فترى الناظر لا يطرف يتنقل بتنقل المحبوب وينزوي بانزوائه ويميل حيث مال..»

وفي «لسان العرب» الحب هو نقيض البغض والصبابة والهوة وهو العشق، والجوى شدة الوجد من عشق أو حزن.

والكلف الولع بالشيء مع انشغال القلب به والعشق هو فرط الحب وسمي العاشق عاشقًا لأنه يذبل من شدة الهوى كما تذبل العشقة وهي شجرة تخضر فإذا قطفت ترق وتصفر.

وفي القرآن الكريم وصف الله تعالى في سورة يوسف حب امرأة العزيز له بقوله تعالى: ﴿قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا﴾ والشغاف غلاف القلب أو حبة القلب، والتتيم أن يستعبد الهوى من يحب في عشق محبوبه، وقبل مبتول إذا غلبه الحب وهيمه والدله ذهاب الفؤاد من شدة العشق ومنه «التدله» والهيام كالجنون أو ذهاب العقل من شدة تعلق العاشق بمحبوبه.

والحب كظاهرة إنسانية علاقة بين ذكر وأنثى تجمع بينهما مؤثرات عدة تختلف في وصفها وتحديدها بين شخص وآخر وتحكمها طبائع النفس وشعورها الروحي.

والعلاقة الزوجية بصفة عامة – وليس اللقاء فقط بين الزوج وزوجته- لا تستقيم تلك العلاقة بدون الحب، فالحب بين كل زوجين هو أكسير السعادة الدائم ليس لهما فقط بل ولباقي أفراد الأسرة، ويمكن القول باطمئنان: إن عاطفة الحب هي صمام الأمان للأسرة كلها ضد تقلبات الزمن وغدر

الغادرين بل وحتى بالنسبة لبعض الزيجات التقليدية، التي تتم دون معرفة سابقة بين الزوجين وهي كثيرة في مجتمعاتنا، فهذه الزيجات لا يمكن أن تستمر وتنجح في تأسيس أسر سوية ومستقرة نفسيًا واجتماعيًا دون أن يكون الحب قد طرح ثمره بين الزوجين، ومد ظلاله ليأنس به باقي أفراد الأسرة.

والخطأ الذي يقع فيه بعض الأزواج، وقليل من الزوجات، هو أنهم يتصورون –رجالاً ونساء– أن ماكينة الحياة يمكن أن تسير بين الزوجين تبعًا لحسابات ميكانيكية تقوم بالأساس على المادة، ولا مانع من أن يتخللها بعض الجنس في إطار علاقة التعاطي اليومية بين الزوج والزوجة.

فالزوج يشعر أنه طالما يوفر لزوجته حاجاتها المادية ويؤمن لها السكن والنفقات فمن حقه تلقائيًّا أن يضغط الزر في أي وقت لاستدعاء زوجته ومعاشرتها جنسيًّا.

وقليل من الزوجات يشعرن في المقابل أن لديهم بضاعة رائجة يمكن عن طريق عرضها كل مساء في الفراش أن يحصلن على ما يبغين من أزواجهن، سواء كان ذلك في صورة طلبات مادية أو غيرها.

■ مفاهيم خاطئة ■

ومع الأسف فإن بعض فقهاء المسلمين -بدون قصد- روجوا لهذا المفهوم، بل واعتبروا بعضهم أن مرض الزوجة الذي يصعب معه الجماع بينها وبين زوجها من الأمور التي تؤدي إلى أن تسقط نفقة الزوجة عن زوجها، وكأنهم افترضوا أن العلاقة بين الزوجين -التي أشار إليها الفاروق عمر بن الخطاب الذي كان الوحي مصدقًا لحديثه- لا تقوم إلى على الجنس في مقابل المال، أو أن الزوجة لكي تحصل على حقها في النفقة الشرعية ينبغي أن تبذل أولاً جسدها في الفراش، وبعد ذلك يمكن أن يكون من حقها بعض من عطف زوجها عليها وليس حبه.

ولكن الحقيقة غير ذلك، فالعلاقة الزوجية بأكملها، والتي وصفها القرآن الكريم بأنها تقوم على المودة والرحمة ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ هذه العلاقة تستحيل استقامتها بدون أن يكون الحب هو أساسها الراسخ، بل إن العلاقة الجنسية نفسها -بدون هذا الحب- تصبح مجرد ممارسة شهوانية لا فائدة ترجى من ورائها؛

لأن الذي يتصور أن بمقدوره أن يحصل على سعادة الأجساد بدون سعادة الأرواح هو في الحقيقة لا يعلم عن الحياة ما ينبغي له أن يعلمه لكي يحيا كما خلقه الله سبحانه وتعالى لهذا الغرض.

والحقيقة العلمية التي لا مراء فيها، هو أنه حتى بدايات اللقاء الجنسي بين الزوجين لا يمكن أن تتم في الواقع وبين الأجساد قبل أن تلتقي في العقل أولاً ويسبقها قبول نفسي بين الزوجين ورغبة أكيدة لهذا اللقاء يسبقها دافع الحب بينهما.

فالعلاقة الجنسية بين الزوجين إذا لم تتم في إطار من الحب المتبادل، ستتحول تلقائيًّا إلى عذاب متبادل يعذب فيه كل طرف الآخر، بل إنه يفترض في الجنس أن يكون لغة للتعبير عن الحب بين الزوجين وليس مجرد أداء واجب أو وسيلة للتخلص من حالة احتقان أو رغبة جسدية فاترة؛ وبالتالي فالحب هو البداية الطبيعية لإشباع هذه الرغبة وتكون اللحظات الحميمة بين الزوجين هي أروع ما تعبر عنه عندما يلتقي كل جزء من جسد الزوجين «الحبيبين» مع توءمه وكل خلية تجد في خليتها التوءم شريكها الحميم والحبيب حتى تهدأ أنفسهما القلقة بعد طول

عناء أثناء النهار، بل وحتى بعد أن تتم العملية الجنسية برمتها، سواء بالنسبة للرجل أو للمرأة، فإن الزوجين المحب كل منهما للآخر سيجدان نفسيهما في لحظات تالية، وقد احتضن كل منهما الآخر كرد فعل تلقائي لا إرادي في معظم الأحيان تعبيرًا عن الحب الذي يربط بينهما.

■ الحب وضغوط الحياة ■

حقًّا قد يصرخ بعض الأزواج والزوجات بالسؤال عن هذا الحب الذي نتحدث عنه وسط ضغوط الحياة اليومية التي تعصف بالمشاعر أحيانًا، وببعض الأسر في أحيان أخرى، وهو ما يجد معه بعض الأزواج والزوجات أنفسهم في حالة مدهشة من الحياة الميكانيكية الرتيبة، لا يسعى كل شريك فيها إلى أن يجعل شريكه في الحياة يحبه بالأفعال والأقوال، بل يجتهد فقط في أن يحصل لنفسه على القطعة الأكبر من «كعكة» الحياة الزوجية، وفي اعتقاده أن مزيجًا على الورق من كسب مادي يضيف شيئًا كل يوم إلى الرصيد المالي مع أسرة مستقرة ظاهريًّا أمام المجتمع، ولقاء جنسي يجمعه كيفما اتفق مع شريكه في الحياة بين ليلة وأخرى أمور كافية لتحقيق الحياة الزوجية.

ولكن الحقيقة التي لا مراء فيها هي أن من يفكر في السعادة بهذه الطريقة وبدون أن يجعل الحب كلمة السر الحقيقية مع شريكه في الحياة الزوجية هو واهم كبير لن يحصِّل في النهاية حتى المتعة الجسدية، طالما أنه أضاع السعادة الحقيقية التي لا بديل عنها سوى الحب الذي يجمع بين كل زوجين.

■ عندما يتراجع الحب ■

ومن المظاهر المشتركة والشائعة بين كثير من الأزواج والزوجات، وهو أن الحب يتراجع بل وأحيانًا يغيب بعد فترة تطول أو تقصر من زواجهما، فالزوج من ناحيته تحت ضغط مسئولياته المادية واحتياجات أسرته، قد يهمل تمامًا الجانب العاطفي في علاقته مع زوجته، وتكاد تكون هذه العلاقة مقتصرة على الاتصال الجنسي عند كل مرة يجامعها فيها فقط، وتغيب من جانبه أي مبادرة لاستعادة المشاعر القديمة فيما بينهما، ولو عن طريق الكلمات الحلوة التي تبادلها هو وزوجته أيام الخطوبة وفي فترة الزواج الأولى، بل وحتى إذا تهيأت له ظروف مادية متيسرة فإنه يصرف هذه الفرصة ليس لتعميق علاقته بزوجته وتكريس الحب الذي يربط بينهما، بل قد

يصرف ذلك في اتجاه ما يزيد من مكاسبه المادية أو التجارية أو يحسن وضعه الوظيفي أو المهني.

أما الزوجة فمن جانبها تقع في نفس الخطأ أيضًا، ولعل الثقافة والعادات الاجتماعية، هي التي تتداخل في هذا الصدد أحيانًا هي ما تجعل كل زوجة تضع أمها نصب عينيها، تسعى فقط لأن تكرر النموذج الذي رأته في منزل أسرتها، خاصة فيما يتعلق بعلاقتها بزوجها وما يعيد تكرار الخطأ الشائع لدى معظم الأسر العربية -إن لم يكن لديها جميعًا- وهو أن الزوجين حتى وإن استمرت علاقة الحب بينهما -وهو الأصل وما يجب أن يكون- فإن هذه العلاقة تكون سرًّا بين الزوجين ولا يتم التعبير عنها أبدًا أمام الأبناء؛ وهو ما يؤدي لأن يكبر هؤلاء الأبناء ثم يتزوجوا ويعيدوا إنتاج نفس العلاقة المكتومة -علاقة الحب- ولكن بدون أن يعبر أي منهما عن هذا الحب أو يحاول أن يزيد رصيده لدى الطرق الآخر؛ وهو ما يحمل معه ي معظم الأحيان مخاطر أن يتراجع هذا الحب بل ويقل وأحيانًا يكاد أن يختفي تحت وطأة ضغوط الحياة وروتين الأعباء المنزلية وتفاصيلها.

■ الحب وواجب الزوج ■

النموذج الشائع لمعظم الزوجات هو أن كل زوجة لا يكون صوب عينيها منح الحب لزوجها بقدر ما يكون هـدفها بعـد أن تفوز بزوجها هو أن تحصل على أكبر قدر من الحب بما يتفق مع الدرجة التي تحب بها نفسها وتعتقد اعتقـادًا راسـخًا أن واجـب زوجها أن يغدق عليها هذا الحب بدون مقابل بل حتى وبـدون أن تطلب منه هي ذلك.

وهذه الظاهرة لا تتوقف عند هذا الحد فقط بل تتعدى هذه الدرجة إلى أن الزوجة عندما تصير أما فسيتحول حبها الحقيقـي من زوجها والذي ربما لم يحظ بأي قدر حقيقي منه في الماضي إلى الأبناء، وسيصبح الشخص الوحيد داخل المنزل المقصـود بنـداء «حبيبي» هو الطفل ليس الزوج مع أن الزوجة الذكية هـي الـتي تعامل زوجها دائمًا على أنه طفلها الكبير الأول الـذي يسـتحق منها كل تـدليل، طالمـا رغبـت هـي في الحفـاظ عليـه، ولم تكـن مستعدة للتنازل عنه لغيرها مهما كانت الأسباب، وأن تكون له زوجة وصديقة وحبيبة، وأن تملأ حياته بالبهجة والسرور وتبتعد بعدًا تامًا عن أسـباب الضـيق والغضـب والحـزن والتـوتر، بـل

وتجعل هذه المنغصات غير واردة إطلاقًا ضمن قاموس العلاقة بينها وبين زوجها.

■ عبارات الإعجاب ■

وينبغي ألا تتوانى الزوجة في أن توفر الراحة لزوجها وتكون أنيسة وحدته، وتنظر إلى محاسنه قبل عيوبه، بل وتنصت إلى عبارات إعجابه بنفسه كأنه طفل صغير يرغب في الحصول على المكافأة بعد أن أنجز شيئًا رائعًا كما يعتقد ذلك، وألا تكون تحت أي ظرف بخيلة بعواطفها وحنانها تجاهه.

وعلى كل زوجة أن تعلم أن الجمال بمفرده ليس سببًا كافيًا لأن يحتفظ الزوج بحبه لزوجته، بل إن الإنسان بطبيعته يألف الوجوه التي يراها، حتى ولو كانت بارعة الجمال، ولكن الذي يبقى بعد ذلك هو جمال الشخصية وخفة الروح والشعور من جانب الزوج بأن زوجته تحبه وتحنو عليه بنفس القدر الذي تحترمه به؛ لأن الحب والحنو ثم الاحترام هي أكثر العوامل التي تحفظ حب الزوج لزوجته وتزيد من رصيد هذا الحب لديه.

وهناك صفات يحبها الزوج في زوجته ويزيد حبه لها بقدر ما

توافرت هذه الصفات، ويمكن اعتبارها أسبابًا لدوام الحب واستمراره بين الزوجين طالما أن الزوج وجدها في زوجته وشعر أن اتصافها بها جزء لا يتجزأ من شخصيتها.

■ أمور يحبها الزوج ■

الزوج يحب في زوجته أن تطيع الله ورسوله في السر والعلن، وأن تكون صالحة، وتحفظه في نفسها وماله وأن تسره إذا نظر إليها بجمالها الجسماني والعقلي والروحي، فكلما كانت المرأة أنيقة كلما زاد تعلق زوجها بها وحبه لها، كذلك كلما كانت راجحة العقل وسامية الروح زاد تعلق زوجها بها وحبه لها، بل وكلفه بها، كما أن الزوج يحب أن تكون زوجته مبتسمة دائمًا وشاكرة لزوجها وأن تختار الوقت والطريقة المناسبة عندما تطلب منه أمرًا تريده، وألا ترفع صوتها على زوجها إذا جادلته، وإن كان متعسرًا أن تصبر على عسرته وأمينة على ماله إذا كان متيسرًا، وأن تحثه على صلة والديه وأصدقائه وأرحامه، وأن يرى فيها حب الخير والسعي لنشره، وأن تتحلى بالصدق وتبتعد عن الكذب، وأن تربي أبناءها على محبة الله ورسوله ﷺ واحترام والدهما وطاعته ولا تساعدهم على أمر يكرهه

زوجها، وأن تبتعد عن الغضب والانفعال وألا تسخر من الآخرين.

ويحب الزوج في زوجته أيضًا ألا تستهزئ بالآخرين وأن تكون متواضعة بعيدة عن الكبر والفخر والخيلاء، ولا تتردد في الاعتراف بالخطأ، بل تسارع إلى توضيح الأسباب التي دفعتها إليه، وألا تكون مغرورة بنسبها وجمالها وأن تكون من المتطهرات، نظيفة في بدنها وملابسها ومظهرها وأناقتها، ولا تمانع إذا دعاها لفراشه ولا ترفض أن يجامعها زوجها بالطريقة التي يفضلها، طالما أنه لا يسألها أن يباشرها في دبرها، ولا تنشر أسرار لقائها الجنسي مع زوجها وإذا فرغا من الجماع أن يغتسلا معًا لأن ذلك مما يزيد من أواصر الحب بينهما، قالت عائشة رضي الله عنها: «كنت أغتسل أنا ورسول الله ﷺ من إناء واحد تختلف أيدينا فيه من الجنابة» وإذا كرهت خلقًا في زوجها فعليها بالصبر فقد تجد فيه خلقًا آخر أحسن وأجمل قد لا تجده عند غيره إذا طلقها، وأن تشعر زوجها بأنه مهم لديها وأنها في حاجة إليه، وإن مكانته عندها توازي الماء والطعام بل والهواء الذي تتنفسه، فكلما شعر الزوج بأن زوجته لا تستغني عنه زاد

منها قربًا ومتى شعر أن زوجته تتجاهله وأنها في غنى عنـه فـإن نفسه تملها وتزهدها.

وأن تبتعد عن تذكير الزوج بأخطائـه وهفواتـه، بـل تسـعى دائمًا إلى استرجاع الذكريات الجميلة التي مرت بهما سويًا والتي لها وقع حسن في نفسيهما، والزوجة الذكية هي التي تظهر حبهـا واحترامها لأهـل زوجهـا مهمـا بـدا مـنهم مـن بعـض الأمـور البسيطة تجاهها، بل تحرص على أن يعلـم زوجهـا أنهـا سـعيدة لمعرفتها بأسـرته لأن جفاءهـا لأهلـه يولـد بينهمـا العديـد مـن المشاكل التي تهدد الحياة الزوجية، وأن تسعى إلى تلمس ما يحبـه زوجها من مأكل وملبس وسلوك.

وعلى الزوجة أن تحاول ممارسة ذلك لأن فيـه زيـادة لحـب الزوج لزوجتـه وتعلقـه بهـا، وأن تودعـه إذا خـرج مـن المنـزل بالعبارات التي تعلم أنها محببة إلى نفسه، وتوصله إلى باب الـدار ولا تنشغل عنه وهو يهم بالمغادرة؛ لأن ذلك ممـا يؤكـد للـزوج اهتمام زوجته به وحبها لـه بـل وشـغفها وتعلقهـا بكـل لحظـة تستطيع أن تراه وتبقـى فيهـا إلى جـواره، وإذا عـاد مـن خـارج المنزل تستقبله بالترحاب والبشاشة والطاعة، وأن تحاول تخفيـف

متاعب العمل عنه، وأن تظهر لـه في هـذه اللحظـات حبهـا لـه وإشفاقها على ما يبذله من جهد خارج المنزل ليوفر لها وللأسرة حياة كريمة، وأن تـؤثره علـى أقـرب النـاس إليهـا -بمـن فـيهم والداها- وعلى الزوجة ألا تمدح رجلاً أجنبيًّا أمام زوجها؛ لأن ذلك يثير غيرة الرجل وأحيانًا كرامته ويولد العديد من المشـاكل الأسرية، وأن تحـتفظ بسـره ولا تفشـي أمـرًا ائتمنهـا عليـه ولا تنشغل بشيء أثناء وجود زوجها معها طالمـا أن هـذا الشـيء لا يتصل بضروريات الحياة اليومية: كأن تنصرف عنه إلى مشـاهدة التليفزيون أو تصفح مجلة أو نحو ذلك وحتى إذا تطلبـت بعـض الأمور بقاءها في المطبخ أو انشغالها بمعالجة أمور من أمور البيت فيجب عليها أن تشعره بأنها معـه قلبًـا وقالبًـا وأنهـا تسـارع في إنجاز ما بيدها حتى تتفرغ له وأن تعطي زوجها حقـوق القوامـة الـتي أوجبهـا الله سـبحانه وتعـالى بـنفس راضـية، وألا تسـمح للآخرين بالتـدخل في حيـاتهم الزوجيـة، وإذا حـدثت مشـاكل تسـعى إلى حلـها بـدون تـدخل مـن الأهـل أو الأقـارب أو الأصدقاء، وإذا سافر عنها تحفظ له نفسها وتدعو له على مسمع منه قبل سفره بأن يرده الله لبيته سالمًا وتختار من الكلمـات الـتي تحثه على سرعة العودة وإذا اتصل بهـا بالهـاتف أثنـاء سـفره لا

تخبره بما يقلق باله، وينبغي على الزوجة أن تحرص في مثل هـذه الظروف على طمأنته ومداعبتـه وبـث السـرور إلى نفسـه، وإذا كانت صاحبة مال أو تجارة خاصـة بهـا فلتستشـيره فيمـا يخـص مالها وتجارتها؛ لأن ذلك يدعم الثقة بين الزوجين، وإذا قدم لهـا هدية فلتشكره بكلمات طيبة محببة إلى نفسه فالكلمة الحلوة هـي مفتاح القلب، والزوج يزيد حبًا لزوجته كلمـا قالـت لـه كلمـة حلوة ذات مغزى عاطفي يربط بينهما، خاصة إذا شعر بأن هذه الكلمة نابعة بصدق من قلب زوجته ولا تصنع فيهـا، وكمـا أن على الزوجة أن تتبع قدر اسـتطاعتها مـن هـذه النصـائح لكـي تفوز بقلب زوجها ويزيد حبه لها، فإن الزوج أيضًا ينبغـي عليـه أن يتبع بعض النصائح التي تزيد مـن حـب زوجتـه لـه، بـل إن إتقان الزوج لفن تعامله مع زوجته لا يقل بحـال عـن أهميـة أن تتقن الزوجة فن تعاملها مع زوجها ومن ذلك أن إعجاب المرأة بزوجهـا ركـن أساسـي في التوفيـق في الحيـاة الزوجيـة، ولهـذا فيفضل أن يخبر الزوج زوجته بكل ما في شأنه أن يرفع من قدره عندها ويزيد من تقديرها لشخصيته في عينها، وأن لا يتطرق إلى الحديث عن موضوعات أو مواقف تؤدي إلى التقليل من مكانته والحط من شخصيته في عين زوجته وشريكته في الحيـاة، فـالمرأة

بطبيعتها تحب أن يكون زوجها أعلى منها شأنًا.

■ التواضع وشخصية الزوج ■

ومن هنا نتبين حجم الخطأ الذي يرتكبه بعض الأزواج الذين يظنون أن عليهم أن يتواضعوا مع زوجاتهم للدرجة التي تحط من شخصياتهم، وأن يبدوا لهن الدنية لأن ذلك من أكثر ما يضعف من احترام الزوجة لزوجها حتى وإن كان ذلك بدون قصد من جانب الرجل، وحتى فيما يتصل بمداعبة الزوج لزوجته وتحببه إليها وإطرائها لإصلاح نفسها فإن ذلك يجب أن يكون دون مستوى التذلل ودون الانتقاص من قدره في أعينها، ولكن في نفس الوقت يجب ألا يمنع ذلك الزوج من أن يتبسط مع زوجته وأن يساعدها في بعض الأمور البسيطة التي يمكن أن يمد إليها يد العون معها كترتيب المكتبة أو إعداد وجبة طعام سريعة تكن محببة لكليهما أو الترتيب لشيء يخص الأولاد أو كتابة قائمة باحتياجات المنزل، وغيرها من الأعمال الخفيفة التي قد تكون سببًا للملاطفة والمضاحكة وبناء المودة بين الزوجين، وأن يحرص الزوج دائمًا على أن يسمع زوجته الكلمات الحلوة الرقيقة وعلى الزوج أن يسمع منها نفس الكلمات، وألا يتردد

في كل وقت مناسب لذلك أن يعلن لزوجته كم يحبها ويتعلق بها وإشعارها بأنه يحمد الله سبحانه وتعالى على أنه رزقه بها، ومما يفيد في ذلك تبادل الهدايا بين الزوجين، حتى وإن كانت هذه الهدايا رمزية، فوردة توضع على الوسادة قبل النوم قد يكون لها من السحر ما لا تفعله هدية ذهبية باهظة الثمن، وبطاقة صغيرة ملونة عليها كلمات الحب بخط يد الزوج قد يكون أثرها أعظم من هدية تقدر قيمتها بعشرات الألوف.

كما أن الجلسات الهادئة بين الزوجين –التي يتخللها بعض المرح والضحك بعيدًا عن المشاكل وعن الأولاد وصراخهم وشجارهم– من الطقوس الزوجية التي تزيد من محبة الزوجين لبعضهما البعض.

وبالرغم من تأكيدنا –في أكثر من سياق– بأن الحب عطاء متبادل بين الزوج والزوجة، إلا أن على الأخيرة دورًا كبيرًا في الحفاظ على المشاعر الجميلة التي تربط بين الزوجين وكأن الحب هو الشجرة التي ترعاها الزوجة مع زوجها لتظلل بأوراقها على باقي أفراد الأسرة، وعلى مقدار حسن تقدير الزوجة وفطنتها وذكائها تكون قدرتها على رعاية نبتة الحب وازدهارها، وإن

حدث بينهما ما يسوء هذه العلاقة فلتحرص الزوجة على ترضية زوجها وليحرص الزوج أيضًا على ترضية زوجته، وفي السنة الشريفة من التوجيهات ما تشير إلى ذلك وحتى في سلوك الصحابة ما يبين لكل زوجين كيف كان الصحابة يتعاملون في هذا الإطار، يقول أبو الدرداء لأم الدرداء رضي الله عنهما إذا غضبت فاسترضيني وإذا غضبت أسترضيك وإلا لم نجتمع.

■ أمور تزيد الحب ■

وهناك من الوسائل ما يساعد تنمية الحب بين الزوجين.. فلا مانع أبدًا من تبادل الهدايا بين الزوجين، حتى وإن كانت رمزية، وتخصيص وقت لجلوس معا والإنصات باهتمام عندما يتحدث كل منهما للآخر، وأن يتخلل هذا الإنصات نظرات الحب والاهتمام والإعجاب والمودة، وكثير من المشاعر يتم التعبير عنها عن طريق تعبيرات الوجه ونظرات العيون، ولا مانع أبدًا من أن يتعلم كل من الزوجين فن لغة العيون، وفن لغة نبرات الصوت، وفن تعبيرات الوجه. كما أن التحية الحارة والوداع عند الخروج والسفر ما يزيد من مشاعر الحب بين الطرفين كما أن ثناء الزوج على زوجته واستحسانه لما تقوم به

من أعمال –حتى وإن كانت بسيطة– ما يزيد من حب الزوجة لزوجها وتعلقها به وكذلك الغيرة المتبادلة التي تشعر الزوجة بمكانتها عند زوجها، إلا أن أهم ما يوثق العلاقة بين الحبيبين هو التضامن فيما بينهما في وقت الأزمات كأن تمرض أو تحمل فتحتاج إلى من يرعاها أو يمر الزوج بضائقة فيلتفت حوله ليجد زوجته نعم المعين له. ويجد كل طرف في الآخر طوق النجاة في بحر الحياة التي نحياها، هذا هو فن الحب الحقيقي.

وفي ختام هذا الفصل إن كنا قد ذكرنا من يحبه الزوج في زوجته فإن الله قد حفظ لها هذا وأكثر فقوله تعالى:﴿**وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ**﴾أي ما ذكرنا وما لم نذكره هو حق قرآني.

* * *

الفصل الثالث

ليلة الزفاف.. زوجان وبينهما غشاء

لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول:قبل وما الرسول؟ قال: القبلة والكلام هكذا علمنا الرسول الكريم أن يبدأ الرجل وزوجته ليلة العمر بدون أوهام تؤدي إلى مشاكل نفسية يمكن أن تدوم العمر كله وتجعل ليلة العمر كابوس.. وعلى طريق الفهم الصحيح يفتح الفصل التالي بابا شائكا بكل رقة وهدوء..

ليلة الدخلة هي ليلة العمر لأي زوجين، فالفتاة تظل تحلم بالليلة التي تزف فيها إلى زوجها بفستانها الأبيض لتبدأ فيها حياة جديدة مختلفة تمام الاختلاف عن الأيام التي سبقتها، والرجال يعتبرون بين أنفسهم أن ليلة الدخلة هي العتبة التي يعبرون من خلالها إلى عالم الرجولة الكاملة، بل ويعتبرونها بداية دخول «دنيا» كما تعتبرها الفتيات تماما بداية اكتمال أنوثتهن بل وتفجرها وتحولهن من فتيات صغيرات في حجر أسرهن إلى نساء كاملات الأنوثة ومسئولات فيما بعد عن أسر بدورهن.

ولأن ليلة الزفاف هي بداية حياة جديدة للزوجين، فإن هذه الليلة تحتاج أيضًا إلى أن يتعلم كل عروسين كيف يتعاملان معها وكيف يجعلانها سويًا ليلة العمر التي تفيض بالسعادة والهناء لتبقى بينهما على الدوام ذكرى جميلة مشتركة، ويتجنبان بعض المشكلات التي تنشأ في الأساس بسبب الجهل الذي يستقر أحيانا خلف الحياء، خاصة ما يتعلق منه بمشكلات البكارة، وهي مشكلة يطول الحديث عنها إلا أننا نستعرض لها هنا بجانب مشكلات الليلة.

ومعظم هذه المشاكل يأتي غالبًا بسبب عدم دراية الطرفين

كيفية فض غشاء البكارة أو اعتمادهما على نصائح من أشخاص غير جديرين بإعطاء النصيحة في مثل هذه الأحوال أو غير مؤهلين لها بالرغم من حسن نيتهم، كما تتعلق هذه المشكلات أيضًا ببعض التقاليد والاعتقادات الخاطئة لبعض الشباب والفتيات المسلمات حول ما يجوز أو لا يجوز فعله بين العروسين في هذه الليلة ووقوع بعضهم تحت تأثير دعوات متشددة تأخذ أحيانًا بما جاء في بعض الرقائق والمواعظ التي تذهب إلى حد مبالغ فيه في التشديد على المسلمين، بل وتحرم أحيانًا ما لم يرد فيه نص بتحريم، بل وما يخالف السنة الصحيحة مباشرة.

وفي الحقيقة فإن أغلب الحالات التي تظهر فيها مشكلات بين الزوجين في هذه الليلة تأتي نتيجة لجهل بعض الأزواج والزوجات - بل معظمهم وخاصة الجدد- بخريطة أجسامهم، وعلى وجه التحديد بطبيعة الأجهزة التناسلية وكيفية الاستمتاع بالجنس وممارسته أو حتى كيفية عمل تلك الأجهزة، وأحيانًا تجهل بعض الفتيات أين موقع عفتهن بالتحديد؛ وهو ما يفاقم من حجم المشكلة، أو كل المشكلات في هذه الليلة، وبعيدًا عن أسباب ذلك – ومعظمها ترجع إلى أسباب تربوية وسلوكية–

فإن السعي لتعلم ذلك ليس فيه عيب أو نقائص.

■ مشاكل غشاء البكارة ■

يختلف شكل غشاء البكارة من فتاة لأخرى، فتكون فتحته إما دائرية أو بيضاوية الشكل، ولدى أغلب الفتيات يتخذ شكلا هلاليا، وهناك غشاء «مشرشر» أو مسنن الشكل، وآخر به فتحتان وهو ما أثبتته الفحوص الطبية الحديثة.

وفتحات غشاء البكارة تسمح بنزول دم حيض إلا أنه في بعض الحالات قد تولد فتاة وغشاء البكارة لديها مسدود تمامًا، وفي هذه الحالات لا بد من التدخل الجراحي لإحداث ثقب بذلك الغشاء لتصريف دم الحيض المتراكم؛ لأن انسداد غشاء البكارة يمنع نزول الدم في أيام الحيض عند الفتاة منذ بلوغها؛ وهو ما يسبب لها آلامًا حادة تحتاج للعلاج وبتقدم الفتاة في السن تزداد صلابة غشاء البكارة ويفقد مرونته تدريجيا، وفي هذه الحالات إذا تعدى سن الفتاة الثلاثين عاما، ولم تتزوج فإن الزوج يجد صعوبة عند زواجه بها في فض غشاء البكارة إلا بمساعدة طبية في بعض الحالات.

ومعظم المشكلات التي تحدث -عند فض غشاء البكارة ليلة

الدخلة- غالبًا ما تكون بسبب عدم دراية الزوجين اللذين غالبًا ما يكونان حديثي السن والخبرة الجنسية بالطريقة الصحيحة لفض غشاء البكارة فغالبًا ما يعتقد الزوج أنه يدخل في ليلة زفافه معركة حربية لا يجب أن تنتهي بدون إراقة الدماء بأي وسيلة لتصبح دليلاً على فحولته وبداية لحياة جنسية ممتعة بين الزوجين، والفتيات من ناحيتهم يتملكهن في هذه الليلة فزع لا مبرر له ويتخوفن بدون داع من آلام مزعومة يسمعن عنها من الأقارب الصديقات ترتبط بفض هذا الغشاء. والحقيقة أن فض غشاء البكارة لا تنشأ عنه أي آلام مفزعة، ولكن قد يصاحبه ألم خفيف للغاية.

وفي أغلب الحالات يتمزق غشاء البكارة اعتياديا بدون أن يحتاج الزوج إلى بذل جهد خاص أو أن يستعد لمعركة يبدأ بها حياته الزوجية مع شريكته في الفراش. وأحيانًا يكون من الأفضل ترك الجماع في اليومين التاليين لفض غشاء البكارة، وفي أحيان أخرى تصاب بعض الزوجات بعد فض غشاء البكارة بما يسمى التهابات شهر العسل، كنتيجة طبيعية لتهيج المثانة بسبب كثرة مرات الجماع في الأيام الأولى من الزواج، وللوقاية من حدوث هذه الالتهابات- يجب التوقف عن الجماع

ليومين بعد فض الغشاء انتظارًا لالتئام الجرح الناتج عن فض الغشاء – فينصح الأطباء الزوجات بعمل حمام دافئ تجلس الزوجة في ماء دافئ تضاف إليه بعض المطهرات، أو تقوم بعمل دش مهبلي مع التأكيد على ضرورة العناية بإجراء الدش المهبلي بطريقة صحيحة بأن يبدأ من الأمام من فتحة البول وينتهي إلى الخلف عند فتحة الشرج بعد كل تبول أو لقاء جنسي.

■ أهمية الدش المهبلي ■

ويلاحظ أن القيام بالدش المهبلي أو غسيل الجهاز التناسلي بطريقة عكس ذلك أي من الخلف للأمام قد يتسبب في نقل الجراثيم التي قد تكون موجودة لسبب أو لآخر من فتحة الشرج إلى المهبل عن طريق البول، فيكون ذلك سببًا إضافيًا في الإصابة بالتهابات المهبل، وفي كل الأحوال فإن التفاهم بين الزوجين أثناء ليلة الدخلة يسهل كثيرًا من فض غشاء البكارة، ويقلل من أية احتمالات لإصابة الزوجات بعدها بالتهابات نتيجة لتمزق الغشاء، ويجب أن يعلم كل زوج أنه بمجرد انتصاب عضوه الذكرى ودخوله بالطريقة الصحيحة لمهبل زوجته، فإن ذلك يكون كافيًا لفض الغشاء بدون اللجوء إلى وسائل أخرى قد لا

تحمد عقباها، كما يستحسن أن يختار الأزواج الوضع المناسب لفض غشاء البكارة بما يجعل هذه العملية تتم بسهولة ويسر، بدون أن تنتج عنها أية مشاكل أو توتر عصبي ينشأ أحيانًا في هذه الليلة بمخاوف عديدة لدى الفتاة، كما يستحسن أن يسأل الزوج زوجته عن الوضع المناسب لها أو الذي تفضل بعد أن يتغلبا سويا على الحرج والشعور بالحياء الذي تبديه بعض الفتيات في هذه الليلة، ويغلب عليهن بسبب ما هن مقدمات عليه في هذه الليلة.

ومما يزيد من الارتباك الذي تشعر به الفتيات في هذه الليلة بعض المعلومات الزائفة التي قد تكون لديهن عما يحدث في هذه الليلة، وأفضل وضع لفض غشاء البكارة هو وضع الزوجة أسفل على ظهرها مع فتح الساقين والإيلاج والزوج فوق زوجته مع ضرورة الترطيب المهبلي الكافي بعد فترة من المداعبات كي يستطيع الزوج إيلاج عضوه الذكري بدون ألم، ولا ينصح بالهجوم من أول لحظة أو أثناء تقلصات العروس العضلية العصبية حتى لا يؤدي ذلك إلى تهتك المهبل والنزيف الشديد، والزوج المحب لزوجته والحريص في هذه الليلة على مشاعرها يقترب من عروسه في هذه الليلة، كإنسان راقي

المشاعر، ويبدأ ليلته معها بكلمات رقيقة ومجاملات لا تخلو من حب وعاطفة واضحة، ومداعبات، وعلى الزوج أن يمازج عروسه ويطمئنها ولا يخيفها بالإصرار -بدون داعٍ- أن يجامعها جنسيًّا من أول لحظة في حياتهما الزوجية معًا، فالمرأة بطبعها كائن عاطفي يتأثر بالكلمة الحلوة والمداعبة اللطيفة وتشبعها عاطفيًّا القبلات الرقيقة، وهي ليست كائنا صاروخيًّا، كما يحلو للبعض أن يردد ذلك بدون علم، فالقهر الجنسي والعنف والاختراق من أول لحظة يخفيها ويرعبها ويجعلها تشعر بالصدمة بل وقد تكره الجنس في هذه اللحظات. وهي قد تستجيب في هذه اللحظات لبعض المبالغات التي قد تكون سمعتها من أترابها عما يحدث في هذه الليلة وأنهار الدماء التي تسيل على ثوب الزفاف الأبيض بغزارة، وهي مبالغات تتعمدها بعض النساء لتضفي على ليلة زفافهن إثارة زائدة، وهو ما يجعل بعض الفتيات يرتعشن خوفًا من هذه الليلة وهو ما يوترهن ويصيبهن بتقلصات مهبلية وعقلية لا إرادية تزيد من مهمة الزوج صعوبة في هذه الساعات، ومما يزيد من صعوبة هذه المهمة أيضًا الضغوط التي يمارسها أفراد من عائلات وأسر الفتيات على الأزواج في هذه الليلة وانتظارهم بصعوبة حتى الساعات الأولى

من صباح اليوم التالي للزفاف حتى يذهبوا لسكن العروسين ليحصلوا على المنديل الأبيض المخضب بدماء البكارة كدليل على محافظة العروس على شرفها وهي عادة اجتماعية سائدة في معظم المجتمعات المحلية في العالم العربي.

وتؤدي تلك العادة غالبًا إلى توتر العروسين على السواء أثناء هذه الليلة ويدفعهما هذا التوتر إلى أن يحاولا بقدر الإمكان إنجاز هذه المهمة الصعبة بأية وسيلة؛ وهو ما يفقد ليلة الزفاف بهجتها، ويضفي عليها مناخًا يجعل العلاقة خلالها بين الزوجين أقرب إلى صراع دام بينهما.

ويجب على كل زوج في هذه الليلة أن يراعي أحاسيس ومشاعر عروسه، وأن يكون حريصا عليها ويكون معها لطيفا ولبقا وشاعريًا حتى تفتح له العروس أبواب الحياة والمتعة الزوجية الدائمة منذ الليلة الأولى وما تليها من ليالٍ هي أحلى ليالي العمر، كما يقولون.

وعلى كل زوج أن يتعلم قبل ليلة الزفاف ما يكفي عن طبيعة غشاء البكارة، وكيف يتم فضه كما أنه من الموضوعات الشائكة التي يجب أن يفهمها كل شاب مقبل على الزواج ما

يتصل بموضوع النزيف الذي يحدث عند فض غشاء البكارة وكمية الدم التي تنزفها الفتاة ولونها، فبعض الشباب يتصورون -وهما- أن عملية فض غشاء البكارة مذبحة بشرية تنتج عنها بحور من الدماء وعندما لا يغرق فيها العريس ويجد أن كل الحصيلة نقاط محدودة تثور ثائرته، وأحيانا يدخل إليه الشيطان فتساوره شكوك لا أصل لها؛ وهو ما ينتج عن عدم إلمام الشاب والفتاة أيضًا بطبيعة غشاء البكارة وهو في الأصل غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وعملية فضه تؤدي فقط إلى تمزق هذا الغشاء جزئيًّا مع انفجار بعض الشعيرات الدموية الدقيقة؛ وبالتالي فإن كمية الدماء الطبيعية تكون نقطة أو نقطتين، فإذا أضيفت لها الإفرازات الطبيعية التي تفرزها المرأة فإن الناتج في أغلب الأحيان لا يخرج عن بعض الإفرازات تتلون بلون وردي خفيف قد يحتاج إلى جهد أحيانا لرؤيته إذا لم يكن لو الفراش ليلة الزفاف أبيض.

وما تؤكد عليه أحدث الدراسات هنا هو ضرورة ألا يتعجل الزوج في هذه الليلة خاصة أن معظم الشباب والفتيات الذين يقبلون على الزواج يهملون التمهيد لهذه الليلة قبل الزواج وحتى أيام الخطوبة، فالزوجان قبل عقد قرانهما يتحرجان في

الحديث عن أشياء تتصل مباشرة باللقاء الجنسي بينهما ليلة الزفاف، وهو شيء محمود يدل على تمسك الطرفين بالشرع الشريف وحرصهما على عدم الخوض فيما لا يجوز بينهما قبل أن يصبحا زوجين بالمعنى الذي يرتضيه الشرع عكس العديد من المجتمعات الغربية، وحتى أثناء مرحلة المداعبة اللفظية والحسية التي يقدم عليها الزوج في هذه الليلة، فإن مشاعر الخوف والاضطراب الناتج عن الجهل وعدم المعرفة الكافية، تغلب على الفتاة في هذه الليلة؛ وهو ما يجعلها أحيانًا غير مهيأة حتى للجماع بعد ذلك، بل وقد تمتنع بعض الفتيات عن السماح لأزواجهن بالاقتراب منهن وتنتاب بعضهن حالات امتناع للدخول يرجعها البعض إلى «الربط» أحيانا السحر بل وتتعدى إلى اتهام الزوج بالعجز أحيانًا عن فض غشاء بكارة عروسته ورميه بعدم الفحولة وهو ما يؤثر نفسيًّا إلى حد كبير في نفوس بعض الرجال، وقد يؤدي ذلك إلى مشاكل لا داعي لها، وربما يهدد استمرار الحياة الزوجية حتى من قبل أن تبدأ أحيانًا.

■ القبلة رسول الغرام ■

كما نسمع أيضًا عن حالات تتدخل فيها نسوة من أهل العروس لمساعدة زوجها على فض غشاء بكارتها، بل ويصل

الأمـر في بعـض المجتمعـات المحليـة إلى أن يقيـد هـؤلاء النسـوة الفتيات الصغيرات وهن بفستان العرس علـى فـراش الزوجيـة ليدخل أزوجهن عليهن ويقوموا بفـض غشـاء البكـارة بطريقـة قاسية وغير مقبولة وأحيانًـا بالأصـابع أو حتـى بجسـم صـلب، وتختلف الطريقة من دولة لأخرى حسب الموروثات الشعبية لها، وهي ممارسـات غـير مقبولـة ولا تتفـق أبـدًا مـع علاقـة المـودة والرحمة التي وصف الله سبحانه وتعـالى العلاقـة الزوجيـة بهـا، فضلاً عن مخالفتها مخالفة صريحة للشرع الكريم، وهو ما يـذهب تمامًا ببهجة هذه الليلة، بل ويجعلـها ذكـرى غـير طيبـة في نفـس العروس تدفعها أحيانًـا للنفـور مـن زوجهـا كلمـا تـذكرت مـا حدث أثناء هذه الليلة.

ويقول الـنبي -ﷺ-: «**لا يقعن أحدكم على امرأته كمـا تقـع البهيمة وليكن بينهما رسـول**»: قيـل ومـا الرسـول؟ قـال: «**القبلـة والكلام**»، وقال: «**ثلاث من العجز في الرجل وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدثها ويؤنسها فيفضي حاجته منها قبل أن تقضـي حاجتها منه**»- جزء من الحديث السابق.

وما أشار إليه التوجيه النبوي الشريف: هو شرح لما جاء في قوله الله سبحانه وتعالى: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ

وَقَدِّمُوا لأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [البقرة:223]. فلا عجب أن القرآن الكريم يورد الأمر للرجال بالتقدم لأنفسهم قبل غشيان زوجاتهم بتقوى الله سبحانه وتعالى، بل والنبي ﷺ يؤكد هذا المعنى ويشرحه ويشير في توجيهه النبوي الشريف إلى القبلة كرسول للغرام بين الزوجين.

بل إن في التفسير للآية السابقة ما أشار إلى أن المقصود بالأمر القرآني للزوج بأن يقدم لنفسه قبل أن يطأ زوجته هو أن يقبل الرجل زوجته قبل أن يبدأ حتى في تهيئة نفسه ونفسها للمعاشرة الجنسية، بل إن التقبيل هو جزء مستقل بذاته يسبق حتى المداعبة اللفظية والحسية إلى جانب مقدمات نفسية وعاطفية أخرى، والمعتاد في الشرق أن الرجل هو الذي يقبل المرأة وليس العكس، وهو نفس الحال عند ذوي النفوس السوية في الغرب أيضًا.

ولكن ما ينبغي الإشارة إليه في هذا الصدد هو أن الرجل – سواء كان شرقيًّا أو غربيًّا – فإنه يميل لأن تكون قبلته لزوجته سريعة وقوية، وغالبًا ما يقبل الرجل زوجته ثم يمضي إلى حال سبيله فيذهب إلى عمله مثلاً بينما تعيش الزوجة تحت تأثير هذه

القبلة لفترة لا بأس بها بعدها.

فالمرأة تميل للتقبيل الهادئ الرقيق، بل وتعتبر القبلة غاية في حد ذاتها، ومن خلالها تشعر بأنها محبوبة ومرغوب بها، بل إن هناك من النساء من تفضل التقبيل على الجماع نفسه، بينما ينظر الرجل إلى القبلة على أنها مقدمة للجماع والاتصال الجنسي المباشر مع زوجته.

■ قواعد القبلة ■

وللقبلة أساسيات وقواعد قد تجعله فنًّا زوجيًّا قائمًا بذاته، وقد يزيد من حب الزوجة لزوجها والتصاقها به مهارة هذا الزوج في التقبيل، بل إن بعض الزوجات ينفرن من أزواجهن بسبب عدم اهتمامهم بذلك الجانب أو لأسباب مرتبطة به كأن تكون رائحة فمه كريهة على سبيل المثال أو العكس.

ونشير هنا أن من الأسباب الشائعة لفشل كثير من مشروعات الخطبة والزواج، هو أن يلاحظ أحد طرفي العلاقة الزوجية أن رائحة فم الطرف الآخر كريهة أو غير مستحبة، ولذلك يجب على كل زوجة العناية إلى أقصى درجة ممكنة بنظافة الفم والأسنان والاهتمام برائحتها، فالرائحة الكريهة قد

تطفئ الرغبة الجنسية مهما كانت قوتها في معظم الأحيان، خاصة إذا تصادف ذلك مع ليلة الدخلة وهي أول ليلة للحياة الزوجية والاتصال الجنسي بين الزوجين، حيث غالبًا ما تكون الانطباعات الأولى هي الدائمة في هذا المجال على وجه الخصوص، ولهذا ننصح كل زوج بالإقلال قدر المستطاع من التدخين، إن لم يكن الإقلاع عنه نهائيًّا، فلا توجد زوجة -حتى وإن كانت مدخنة أو تعتاد التدخين قبل وقت وآخر- تحب أن يقبلها زوجها ورائحة التبغ تفوح من بين شفتيه وأسنانه، ويفضل للزوج والزوجة أن يمضغا اللبان أو يتناولا حلوى ذات نكهة ورائحة قبل الجماع.

أما الذين يعانون أحيانًا من الجفاف أو تشقق الشفاه خاصة في الشتاء فيفضل لهم استخدام مضادات الجفاف وتشقق الشفاه قبل التقبيل بنصف ساعة على الأقل وبما لا يزيد عن ساعة قبل لقائه بزوجته حتى لا يشعر الطرف الآخر بالمذاق اللزج إلى حد ما لها، أما أصحاب الشفاه السليمة فينبغي لهم ترطيب الشفاه باللسان قبل التقبيل بثوانٍ حتى يكون للقبلة تأثيرها الخاص جدا على نفس زوجته.

ولأن المرأة تنظر للتقبيل كغاية في حد ذاتها، وليس كمقدمة للجماع فقط كما ينظر إليه الرجل فينبغي أن يبتعد الزوج عن القبلات الباردة الخالية من المشاعر، كما يجب أن تتخلل التقبيل كلمات الحب الرقيقة والصادقة؛ لأن المرأة تعشق سماع هذه الكلمات وتتأثر بها أكثر من الرجل بكثير، ولا تمل المرأة من تكرارها أبدًا مهما بدت في نظر الرجل مبالغ فيها أحيانًا.

■ فنون القبلة ■

ومن فنون التقبيل أيضًا ومص الشفتين على حدة، وأيضًا مص اللسان في المراحل النهائية عندما تشتد حرارة القبلات وليس في بدايتها، ومن الأمور الهامة التي يفضلها معظم الأزواج التقبيل أثناء الجماع وبعده، مع تكرار كلمات الغزل والحب لتضفي على العملية الجنسية بأكملها طابعًا عاطفيًّا رقيقًا، ولا ننسى هنا أن يستحضر كل زوج وزوجة نية تحقيق رضا الله سبحانه وتعالى، ثم رضا الطرف الآخر وعفته عن المعصية، وإنجاب أطفال يصبحون لبنات صالحة في أسرة مسلمة تعبد الله ولا تشرك به شيئًا ليصلح بذلك المجتمع، طالما أن أساسه هي الأسرة القويمة المسلمة الصالحه.

■ إشباع أم اكتئاب ■

وإذا كنا قد أكدنا على أن تهيئة الزوجة للقاء الجنسي، خاصة في البداية الأولى لها في فراش زوجها، فإننا نشير أيضًا إلى ضرورة عدم المبالغة في التهيئة والإثارة إلا بالقدر الذي يجعل الزوجة تصل إلى عتبة النشوة القصوى التي تكتمل بعد ذلك بإيلاج العضو الذكرى لزوجها داخل فرجها، فالمداعبة اللفظية أو الحسية يجب أن تأخذ الوقت الملائم لها تماما أو بالقدر المستطاع دون زيادة أو نقصان، وهي عملية تقديرية يحددها الزوج مع زوجته التي يشعر بها، وتختلف بين كل زوجين وهذا يرجع في المقام الأول إلى أن زيادة التهيئة الجنسية قبل الجماع قد تؤدي إلى أن يتعجل الرجل فيقذف ماءه خارج مهبل زوجته وقبل أن تستكمل الأخيرة نشوتها، ويحرمها بالتالي من قمة متعتها؛ وهو ما يسبب لها آلاما عضوية ونفسية تجعلها تشعر بالإحباط وأحيانا بالاكتئاب كما تشعر بآلام نفسية وعضوية بسبب عدم وصولها إلى نقطة الإشباع الجنسي القصوى أو ما يسمى بالأورجانزم فتحمل ذكريات سيئة للعملية الجنسية خاصة إذا ارتبطت مثل هذه المواقف بالليلة الأولى للقائها بزوجها وهو ما يجب أن يصل الزوجان إلى اتفاق بشأنه منذ هذه

الليلة، فلا مانع من أن تطلب زوجة من زوجها أن ينتقل من مرحلة المداعبة إلى الإيلاج مباشرة في لحظة معينة تكون هي في حاجة إلى هذا الإيلاج.

كما أنه ينبغي على الفتيات في ليلة الدخلة الابتعاد عن التشنجات والتوتر الزائد والخوف الذي لا داعي له، وليتذكرن أن ليلة الدخلة هي ليلة عادية مثل أي ليلة أخرى إلا أنها تتوافق مع مناسبة خاصة يجب أن ترتبط بالبهجة والسعادة، وينبغي أن تكون مناسبة خاصة كذلك للاستمتاع الجنسي والإشباع العاطفي والجنسي بين الزوجين بشرط الهدوء والاسترخاء والاهتمام بالقبلات والملامسات والملاطفات والمداعبات الحسية واللمسات الذكية بمناطق الاستثارة الجنسية مثل الشفتين والرقبة والنهدين وحلمات الأذن والثدي والأسطح الداخلية للفخدين والبظر والشفرات وعدم الإيلاج مباشرة من الزوج حتى لا يسبب ذلك آلامًا وعسرًا أثناء الجماع.

■ المداعبة أولاً ■

ومن الضروري هنا أن يعطي الزوج عروسه وقتها المناسب

من المداعبة حتى تتهيأ لأن يدخل عضوه الذكرى في فرجها، وأن ينتظر حتى يخرج من الزوجة ما يكفى من إفرازات في منطقة الفرج لترطيب المهبل والسماح بدخول العضو الذكرى له بالسهولة الكافية، وحتى المخاوف من حدوث النزيف المهبلي بسبب التقلصات المهبلية والحوضية التي تصيب بعض الفتيات ليلة الدخلة لا داعي لها طالما أن الزوجين متفاهمان ولا يقسو أحدهما على الآخر في هذه الليلة، وحتى إذا حدث مثل ذلك النزيف فإنه غالبًا لا يتعدى نقاطًا بسيطة من الدماء، أما في الحالات التي يكون فيها غشاء البكارة مطاطيًّا يسمح للعضو الذكرى للزوج بالإيلاج بدون أن يتمزق فيمكن للفتاة بهدوئها وذكائها أن تتغلب على هذه النقطة بأن ترشد زوجها بمهارتها الأنثوية إلى مناطق الشهوة العارمة لديها ليحققا سويا السعادة والمتعة المنشودة في ليلة العمر.

ولا مانع من أن يتحدث الزوجان حول هذه المسألة قبل ليلة الزفاف بوقت كافٍ طالما أن ذلك لا يؤدي إلى مفسدة شرعية، بمعنى أن يسأل كل طرف الآخر عما يسعده ويثيره ويبعث إلى نفسه السعادة والاطمئنان في هذه الليلة، على أن يتجنبا الاستماع إلى نصائح غير المؤهلين في هذا المجال، كأن يلجأ

البعض إلى وضع وسادة تحت ظهر الزوجة لتسهيل عملية فض غير مريح للعروس، فضلاً عن أنه يؤدي إلى أن ترتبط عملية الجماع والاتصال الجنسي في ذهن الزوجة بترتيبات خاصة، وتصبح هذه الترتيبات عبئًا ذهنيًا وعمليًا على الزوج والزوجة، وهو ما يفقد متعة ليلة الزفاف وكذلك باقي الليالي التي يلتقي فيها الزوجان جنسيا، وبذلك يتحول الجماع من مناسبة للهناء والسعادة إلى جلسة عمل مشتركة بين الزوجين، وهو ما يفقد اللقاء جزءًا لا يستهان به من متعته.

ومن الأمور التي تسبب بعض المتاعب للعروسين في ليلة الدخلة ويختص بها عادة الشباب الملتزم والمخلص الذي يحرص على طاعة الله حتى في أثناء قضائه لشهوته الجنسية هي أن بعض هؤلاء الشباب يعتقد خطأ بعدم جواز أن ينظر الرجل إلى فرج امرأته أو أن تنظر المرأة إلى العضو الذكرى لزوجها، وهذا الاعتقاد الذي يردده بعض الشباب الذين يشددون على أنفسهم، ويأخذون أحيانا ببعض ما يرد في هذا الشأن بكتب الرقائق وبعض المواعظ الدينية في الأخلاق التي تعمد أحيانًا للتهويل أو التضييق كرد فعل مبالغ فيه أحيانًا على بعض ما يراه هؤلاء الوعاظ من معاصٍ في المجتمع. ويذهب البعض من

هؤلاء إلى التشدد في هذا الشأن على وجه الخصوص، ويعتبرون مسألة النظر وعدم النظر إلى فرج الزوجة أو العضو الذكرى للزوج ترتبط بشكل أو بآخر بتقوى الله أو إعفاف النفس عن المعاصي. وهي مسألة، فضلاً عن مصادمتها للعقل والحس السليم وحتى طبائع الأشياء الطبيعية بين الرجل والمرأة بعد زواجهما، فإنها أيضًا تثير مشكلات لا حصر لها في ليلة الزفاف ويصبح هذان العروسان كما أغمضا عينيهما ويريدان أن يصلا لبعضهما البعض في غرفة غارقة في الظلام.

■ رؤية إسلامية ■

وهذا المنطق رفضه كثير من العلماء المسلمين الثقات، منهم الشيخ الغزالي – عليه رحمة الله- والذي رأي أن العلاقة الزوجية والاتصال الجنسي بين الزوجين يفترض -بل يتطلب- مثل ذلك النظر، بل لا يعقل أن تحدث علاقة جنسية سليمة بدون أن ينظر كل طرف من طرفي العلاقة إلى الطرف الآخر على عينه.

فالإسلام لم ينظر إلى الجنس وما يتصل به على أنه رجس من عمل الشيطان، بل إن الشريعة الإسلامية حفلت بالعديد من

الأصول التي تعالج هذا الجانب الهام من حياة كل مسلم ومسلمة، واعتبرت أن الجنس أمر فطري لا يصلح أن يكتمه الإنسان، وهو لذلك رفض أي دعوة للرهبانية، بل إن القرآن الكريم تضمن من النصوص ما ينظم هذه العلاقة سواء في حالاتها العادية، أو عندما تظهر ظروف استثنائية تحيط بها. وحسبنا في هذا الإطار ما جاء في سورة البقرة في قوله تعالى:

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلاَ تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللهُ إِنَّ اللهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ۞ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [البقرة:222، 223].

كما حفلت كتب التفاسير والحديث والفقه والآداب وغيرها، بالكثير مما يتصل بهذا الجانب، ولم ير علماء المسلمين أي بأس في الحديث عن هذا الموضوع ما دام في إطار العلم والتعلم، بما يساعد على استمرار الحياة الزوجية واستقرارها، وما يحدث هو أن الذين يغلظون على أنفسهم في هذا الجانب يأخذون ببعض الأحكام المشددة في كتب الرقائق والمواعظ وعبارات الترهيب والترغيب، وهي عبارات لا تخلو في كثير من

الأحوال من المبالغة والتهويل لتحقق هدفها، من استخدامها كإحدى وسائل الدعوة كما ينتدب حتى عند الاختلاف في هذا الشأن أو غيره الأخذ بأكثر الآراء يسرًا خاصة عندما يتصل الأمر بمسائل تؤثر تأثيرًا لا لبس فيه على طبيعة العلاقة بين الزوجين واتصالهما الجنسي. بل إن الذي يفرض نفسه في مثل هذه الأمور هو ما يتفق مع روح الشريعة وحاجات الناس، وعلى سبيل المثال ما جاء في هذا الأمر في متن "تنوير الأبصار" وشرحه «الدر المختار» من كتب الحنفية من جواز أن ينظر الرجل من امرأته إلى ما ظهر منها وما بطن ولو إلى فرجها بشهوة أو بغير شهوة قال في «الدر»: «والأولى تركه لأنه يورث النسيان، وأضاف آخرون أنه يضعف البصر وهو ما لم يظهر عليه دليل شرعي أو عملي، فلا يوجد نص من كتاب أو سنة حول ذلك، ومن الناحية العلمية ليس هناك أي ارتباط منطقي أو واقعي بين السبب والنتيجة». وكان ابن عمر يقول: «والأولى أن ينظر ليكون أبلغ في تحصيل اللذة». وعن أبي يوسف قال: سألت أبا حنيفة عن الرجل يمس فرج امرأته وهي تمس فرجه ليتحرك عليها، وهل ترى بذلك بأسًا؟ قال لا، وأرجو أن يعظم الأجر «حاشية رد المحتار على الدر المختار 5/ 234».

فلا ينبغي أن يقال في شيء حرام إلا إذا كان يوجد في القرآن والسنة الصحيحة النص الصريح على تحريمه وإلا فالأصل الإباحة، ولا نجد هنا النص الصحيح الصريح الدال على حرمة هذا السلوك بين الأزواج، وفي القرآن الكريم على العكس من ذلك، ما يمكن تأويله بدون الحاجة إلى اجتهاد صريح على أنه تصريح للأزواج بكشف عوراتهم فيما بينهما. وذلك في قوله تعالى: **﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۞ إِلاَّ عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أو مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ﴾** [النور: 5، 6].

يقول الإمام ابن حزم في المحلى: «وحلال للرجل أن ينظر إلى فرج امرأته، وأمته التي يحل له وطؤها، وكذلك أن ينظر إلى فرجه لا كراهية في ذلك أصلاً. وبرهان ذلك الأخبار المشهورة عن عائشة وأم سلمة وميمونة أمهات المؤمنين – رضي الله عنهن- أنهن كن يغتسلن مع رسول الله ﷺ من الجنابة في إناء واحد، وفي خبر ميمونة بيان أنه عليه الصلاة والسلام كان بغير مئرز لأن في خبرها أنه عليه الصلاة والسلام أدخل يده في الإناء ثم أفرغ على فرجه وغسله بشماله (انظر المحلى 1/ 267و283و289).

■ ليلة سعيدة ■

وهناك كتب كاملة تقوم على التراث الإسلامي وتعتمد على الأحاديث النبوية الشريفة في هذا الشأن. إلا أن أهم ما يساعد الزوجين على أن تمر هذه الليلة بسلام بخلاف ذلك هي أن يتعاونا سويًّا في تخفيف الضغط العصبي والتوتر الذي قد يصيبها بفعل عادات اجتماعية قد تكون متفقة مع الشرع الشريف في معظم الأحيان ولعل الاتجاه المحمود الأخير لدى كثير من العائلات الواعية بهذه المسألة بعدم زيارة العروسين في الصباح التالي مباشرة لليلة الزفاف من يخفف من التوتر الذي يصيب الزوجين في هذه الليلة نتيجة الضغط العصبي عليهما لإنجاز ما يعتبره الأهل مهمة شرف لا سبيل لاكتمال بهجة العرس بدونها وهي ما يتصل بفض غشاء بكارة العروس.

أما العروس فهي الأخرى مطالبة بأن تساعد زوجها وترشده بذكاء أنثوي لا تفقده حواء إلى ما يسهل المهمة بالنسبة له ولها، وأن تتجاوب مع زوجها في هذه الليلة ولا تكون مثل الدمية الجنسي التي لا إرادة لها؛ لأن التفاعل أثناء اللقاء الجنسي بين الزوجين هو الذي يضفي على هذا اللقاء متعته الخاصة، وتجعل

الزوج يشعر وكأنه هو الآخر مرغوبٌ به، وأن ما يفعله معها من محاولات لإسعادها وإمتاعها وإشباعها عاطفيًّا وجنسيًّا خاصة في هذه الليلة لا يذهب سدى، بل إن عروسه تشعر بما يفعله من أجلها وتستجيب له وتشاركه في هذا الجهد لإضفاء أكبر قدر ممكن من البهجة على هذه الليلة. بل إنه في بعض الأحيان قد تكون سلبية العروس في ليلة الزفاف تحت تأثير الحياء الزائف سببًا لنفور بعض الأزواج أو شكوكهم في أن تكون عرائسهم لا يشعرن بميل عاطفي نحوهم أو أنهن يعانين من البرود في المشاعر أو حتى البرود الجنسي، فالعروس الذكية في هذه الليلة هي التي تترك العنان لمشاعرها ورغباتها وتستجيب لمداعبات زوجها وتشاركه ممارسة الحب بطريقة مثيرة لا غبار عليها ويجربا سويًّا أي وسيلة أو وضع يدخل السرور على قلبيهما.

وإن كنا قد أشرنا إلى أن أفضل وضع لفض غشاء البكارة هو أن تستلقي العروس على ظهرها ويستلقي زوجها على وجهه فوقها إلا أننا ننصح كل عروسين بعدم الاقتصار طوال شهر العسل على هذا الوضع حتى لا يصابا بالسأم أو يتسلل إليهما الملل، بل يمكن أن يجربا أوضاعًا متعددة حتى يجد المتعة الجنسية لكليهما؛ لأن التزام العروس بذلك الوضع الوحيد

الذي لا يتغير بأن تستلقي على ظهرها وزوجها أعلاها وتظل جامدة على هذا النحو طوال شهر العسل قد يقلل من نشوة هذه الأيام التي لا تتكرر إلا مرة واحدة في العمر ولو تكرر بعد ذلك الزواج!

■ علاج بالرياضة ■

بعد فض غشاء البكارة فإن العروس يمكن أن تستغل فترة التوقف المؤقت عن الجماع ليوم واحد أو يومين حتى يشفى الجرح الناتج عن فض الغشاء بأن تحاول القيام ببعض التمارين لتقوية عضلات التحكم في المهبل والمعروفة باسم عضلات كيجل أو عضلات pc ولتقوية هذه العضلات تتخيل العروس أنها تريد حبس تدفق البول وهي في الحمام، وفي هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوانٍ ثم تعود للانبساط، وتكرر الزوجة عملية الانقباض، وتتمثل في السحب لأعلى وإلى الداخل ثم بسط هذه العضلات، وتستمر هذه العملية لمدة ثلاث ثوانٍ وتتكرر عدة مرات لتصل إلى 25-30 مرة. ويمكن للعروس أن تقوم بإجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الاضطجاع مرتين أو ثلاثًا في اليوم الواحد.

ومن التمارين المفيدة أيضًا للعروس تمارين تنشيط عضلات الرحم، وهو بطبيعة عضو مجوف كمثري الشكل في باطن المرأة وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لديها بصفة عامة، وإذا استطاعت العروس السيطرة على عضلات الرحم فإن بإمكانها رفع رحمها إلى أعلى أثناء الجماع مما يكشف الجزء الخلفي لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط للعضو الذكرى لزوجها.

ويرجع السبب في ذلك إلى أن الجزء الخلفي لقناة المهبل حساس جدًّا بالنسبة للإثارة الجنسية، ويمكن للعروس أن تتخذ الوضع الذي يكون فيها العجز فوق المهبل فإذا عادت إلى وضع الرقود العادي فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل، وهذا الانقباض والانبساط يسمح بفتح الجزء الخلفي من المهبل أثناء الجماع، وهو ما يزيد من المتعة الجنسية للزوجين خاصة في الأيام الأولى للزواج.

كما أن التنفس بصورة طبيعية من العوامل التي تزيد من المتعة الزوجية أثناء اللقاء الجنسي بين الزوجين خاصة في الأيام الأولى منه بل إن طريقة التنفس يمكن أن تحفز أكثر من المتعة والشعور بالإثارة الجنسية، ومن النصائح غير السديدة التي تبذلها بعض

صديقات العروس في ليلة الزفاف هو أن تكتم الفتاة هواء الزفير الخارج منها عندما يحاول زوجها فض غشاء بكارتها في هذه الليلة، وهو خطأ يتكرر بين بعض الفتيات بدعوى أن ذلك يقلل من توترهن أثناء فض الغشاء، ويجنب العروس حدوث النزيف المهبلي. وأرى أن هؤلاء الفتيات يفوتهن أنه من المستحيل تحقيق الدرجة القصوى من الإثارة الجنسية بدون التنفس بصورة طبيعية، بل وأحيانًا التسارع في التنفس تبعًا لدرجة الإثارة العاطفية والجنسية. بل إن العروس عندما تنام على ظهرها وتبدأ في الشهيق ببطء حتى تمتلئ البطن بالهواء وفي هذه الحالة تقصر قناة المهبل وينخفض جداره إلى أقصى درجة ممكنة ليلتقي بعضو التذكير عند دخوله إليه بما يساعده على تحقيق أقصى اختراق ومداعبة النقطة الحساسة داخل المهبل في مكان وسط عظم العانة وعنق الرحم، والنصيحة الذهبية لكل عروس في ليلة العمر هي أن الاسترخاء الكامل مع التفاعل الإيجابي في نفس الوقت مع الزوج كفيل بتحقيق النشوة الجنسية القصوى في ليلة العمر، وما بعدها من ليالي الحياة الزوجية المديدة.

***

الفصل الرابـــع

أسرار وتفاصيل غرفة السعادة

بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا» هكذا علمنا المصطفى عليه صلوات الله أن يبعد الزوج المسلم عن زوجته في لحظات حميمة الشيطان وحتى يستمتع بها بمفرده.. وتفاصيل أخرى علمنا كيف تكون هذه اللحظات مليئة بالنشوى والسعادة.وهناك تساؤلات كثيرة ومختلفة تطرح نفسها على كل زوج وزوجة كيف يمكن أن يستمتعا بهذه اللحظات من عناء الحياة وتكون روضة تستريح فيها النفوس والأبدان وليست مهمة رسمية ثقيلة.. كل الأسرار نكشفها لك بكل التفاصيل الدقيقة.

عندما وصف القرآن الكريم العلاقة الجنسية بين الزوج وزوجته أضفى عليها معاني خاصة ونبيلة تعني في معظم الأحيان الخصوصية والسكينة والارتباط الوثيق، بل والحياة نفسها.

يقول الله عز وجل في سورة النساء: ﴿وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إلى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا﴾.

فالعلاقة الزوجية وفقا للتعبير القرآني إفضاء من الزوج لزوجته وبالعكس، وميثاق غليظ فيما بينهما. ويعبر القرآن الكريم أيضًا عن العلاقة الزوجية بقول الله تعالى:﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إلى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة: 187] فالزوجة لباس لزوجها والعكس بالعكس...

■ التقديم.. فنون ■

كما يصف الله غز وجل العلاقة الزوجية في سياق آخر من القرآن الكريم بقوله تعالى:﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لأَنْفُسِكُمْ﴾ [البقرة:223] ففضلا عن إعجاز الآية والقرآن كله معجز في قوله تعالى: ﴿وَقَدِّمُوا لأَنْفُسِكُمْ﴾ وهو أمر صريح من الله عز وجل نزل من فوق سبع سماوات لخلقه في

الأرض ليقدم كل زوج لنفسه قبل مباشرة زوجته ولا يسقط عليها كيفما اتفق، وهي آية توضح كيف لم يغفل القرآن الكريم كبيرة ولا صغيرة تتصل بحياة الإنسان خليفته الله سبحانه وتعالى إلا عالجها بما ويؤدي إلى سعادة الفرد والمجتمع على الأرض.

وفضلا عن ذلك فإن الجانب الآخر من الإعجاز في الآية هو أن الله سبحانه وتعالى أضفى وصف الحرث على العلاقة الجنسية بين الزوج وزوجته وهو وصف يقترب بصورة واضحة من الفلاح الذي يحرث أرضه لينبت فيها الحياة، وذلك في دلالة على حقيقة وظيفة الإنسان رجلاً كان أو امرأة وهي الوظيفة التي تتعلق أولا وأخيرا بخلافة الله في الأرض وعمارتها. فالفلاح يفلح الأرض يحرثها أولا أي يخلص أرضه من كل شيء ضار عالق بها وينشطها قبل أن يضع فيها بذرته ثم يتعهدها بالرعاية حتى تنبت البذرة التي وضعها فيها وتزدهر. وكذلك الزوج فهو مكلف في هذه الآية الكريمة ببعث الحياة في جسد زوجته وتحقيق ما تحتاجه من لذة ومتعة حتى تتخلص من كل ما يكون قد علق بها من هموم، إنها المتعة الحلال التي يمنحها كل زوج حارث لجسد زوجته.

■ خريطة الحرث ■

وعلى كل زوج أيضًا أن يعلم أن الجنس يشغل مساحة كبيرة في خريطة الدماغ لزوجته مقارنة به هو نفسه، حيث يكون همه الأول والأخير هو العمل وتوفير احتياجات أسرته أو حتى تحقيق النجاح المهني إلا أن المرأة – خاصة في المجتمعات الشرقية- تتعلم منذ صغرها أن تجعل من أعضائها الجنسية أعضاء "جوانية" وبالتالي فهي تعيش الموضوع الجنسي بينها وبين نفسها بخلاف الرجل -الذي يستطيع وفقا للمنظومة الثقافية السائدة في معظم الثقافات وليست الثقافة العربية والإسلامية فقط كما يحلو للبعض أن يردد ذلك- أن يعبر عن رغباته الجنسية بصورة أكثر انفتاحًا وعلانية، لذلك فمن الطبيعي أنه بينما يشعر الزوج باللذة بمجرد انتصاب عضوه الذكرى فإن المرأة عليها أن تعيش حياتها الجنسية بكل جوارحها وهو ما يجب أن يضعه كل زوج في اعتباره وهو يدعو زوجته للفراش و«يحرث» جسدها وفقا للتعبير القرآني لكي يستثير فيها رغباتها الجنسية «الجوانية»؛ ولأن الحارث لا يترك أي مساحة من الأرض التي يحرثها بدون أن يمر عليها ويقبلها ويتعهدها بالرعاية والاهتمام، فالزوج كذلك يجب أن يمر بكل قطعة من

جسد زوجته ليلاعبها ويلاحظها ويلمسها ويقلبها ويتحسسها و«يحارثها» مرة أخرى كما جاء في القرآن الكريم وهو بصدد تهيئة المشاعر والجوارح للاتصال الجنسي فيما بينهما. فالجماع بين الزوجين وفقا لما جاء وصفه في القرآن الكريم ليس مجرد لقاء بارد ينتهي بإيلاج ذكر الرجل داخل فرج المرأة، ولكنه حوار متبادل وحرث بين الطرفين، فالزوجة هي الأخرى مطالبة بان تبادل زوجها هذا الفعل.. فعل «الحرث» ولا تكون كمن تشبه الميت بين يدي مغسليه!.

فالتعبير عن المشاعر واستخدام الكلمات الحلوة الرقيقة لتلطيف اللقاء الجنسي والتمهيد له مسئولية مشتركة بين الزوجين، فالحياة بطبيعتها تقوم على الأخذ والعطاء، ولا يمكن تصور أن يعطي طرف واحد على طول الخط وباستمرار، بينما يكتفي الطرف الآخر بالابتسام وتلقي عطايا شريكه في الحياة بدون أن يقدم شيئا في المقابل، وهذه القاعدة لا تقتصر على التعاملات المادية بين الأفراد فقط، بل تتجلى بصورة لا تخطئها عين محب في العلاقات العاطفية خاصة بين زوجين محبين يتشاركان سويا في قيادة سفينة واحدة تبحر في غمار الحياة المتقلبة بطبيعتها. ولا يكفي أن تبرر زوجة تحفظها في إبداء

مشاعرها تجاه زوجها بأن الأخير متحفظ بطبيعته وغالبا ما يكون المبرر الأخير الذي تلجأ إليه بعض الزوجات لتبرير تحفظها تجاهه وحبها لها في ساعات النهار ووسط زحمة الحياة اليومية وأعباء المنزل وعلى مرأى ومسمع من الأنباء.

■ أشكال العلاقة الزوجية ■

وتحفظ الزوجين تجاه بعضهما البعض أمام الأبناء عادة شرقية خالصة لن نتعرض لوجاهتها أو نحاول تفنيد أوجه الدفاع عنها، ولكن فقط نهمس في إذن كل زوجة بأن غرفة النوم هي المكان المثالي للتخفف من العبء قليلاً الذي يحمله كل زوجين ويمنعهما من التعبير عن مشاعرهما كل تجاه الآخر أمام الأبناء وليعتبر كل زوجين أن غرفة النوم هي البستان الذي يزرعان فيه شجرة الحب ويقومان برعايتها وريها كل ليلة لتكبر وتطرح ثمار محبتهما لباقي أفراد الأسرة وفي مقدمتهم الأبناء. وحتى إذا كان الحب بين الزوجين قليلاً أو صغيرًا في البداية نتيجة شيوع الزيجات التقليدية بين فئات عديدة من المجتمع فإن التعبير عن هذا الحب وإظهاره يشبه تماما وضع بذرة طيبة في تربة صالحة وتفقدها بالرعاية حتى يصير القليل كثيرا وينعكس

بدوره على ارتباط الزوجين وتماسك الأسرة بأسرها.

والوصف الثاني في القرآن الكريم للجماع بين الزوجين بقوله سبحانه وتعالى: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ فيجمع بذلك بين أكثر من صورة للعلاقة الجنسية بين الرجل وزوجته. فاللباس يعطي إحساسًا بالستر والاحتواء والأمان والدفء وأيضا الزينة.

إذن إنه عند اللقاء بين الزوجين يحتوي الرجل امرأته بذراعيه وبين أحضانه، إنه يدفئها بأنفاسه ويسترها بجسده ويشعرها بالأمان، كما أنه يتزين لها وهي أيضًا تتزين له وتدفئه بجسدها وتحتويه بعينيها وتحيط به بجدائل شعرها وكل منهما يؤمن الآخر ويحميه من أن يقع في الحرام، فاللباس يتداخل فينا ونتداخل فيه حتى يصبح جزءًا من شخصية الاثنين! إنهما جسد واحد متداخلان يريد كل منهما أن يذوب في الآخر ولا ينفصل عنه.

أما الوصف الثالث للاتصال الجنسي بين الزوجين طبق ما ورد في اللفظ القرآني فهو الإفضاء، وهو يشمل إفضاء الجسد والروح في نفس الوقت إفضاء النفس للنفس والمشاعر والحب

بين الزوجين، فاللقاء الجنسي بينهما ليس مجرد فعل مادي فقط لإسكات الشهوة الحلال التي خلقها الله داخل إنسان سوي منا، ولكن هذا اللقاء الحميم تعبير عن اتحاد الزوجين والارتباط الشديد فيما بينهما كما وصفت الآية الكريمة تماما، فالزوج يفضي لزوجته والزوجة تفضي لزوجها وكل منهما يفضي للآخر، ولكن قبل ذلك تجب الملاطفة والملاعبة والتحبب بينهما تماما كما يليق بالبشر.

ومن الآداب النبوية الشريفة عندما يأتي الرجل زوجته أن يقول: «**بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا**».

ويجب أن يعرف كل زوج مبادئ أساسية حول الفارق بين الرجل والمرأة فيما يتعلق بالعملية الجنسية، وما يضفي على المرأة خصوصياتها في هذا الشأن. فالرجل يثار بسهولة من الناحية الجنسية، وتتركز الإثارة عنده في أعضائه التناسلية ويستطيع أن يبدأ في ممارسة الجماع بعد لحظات من التفكير فيه دون الحاجة إلى مقدمات.

وتكاد العملية الجنسية تنحصر عنده في ثلاث خطوات متتابعة لحظيا، ويمكن أن تبدأ وتنتهي خلال دقائق وهي

الانتصاب والإيلاج وتنتهي بالقذف.

بينما تمر العملية الجنسية عند المرأة مراحل قبل أن تنتهي بالجماع المعروف بين الزوج وزوجته. فالمرحلة الأولى هي تهيئة الزوجة عن طريق إثارتها جنسيا، والمرأة تثار بالكلمات الحلوة والرائحة الزكية ووصف محاسنها ومواطن الجمال فيها والتغزل بها حتى ولو كان هذا التغزل يبدو متكلفا من وجهة نظر بعض الأزواج، فالمرأة بطبيعتها تميل لهذا الكلام وتدفع نفسها دفعا نحو تصديقه حتى وإن ظنت في قراره نفسها أن الزوج يبالغ أحيانا، أما المرحلة الثانية فهي إثارة المرأة بدنيا عن طريق ألأماكن ذات الحساسية الجنسية من جسدها؛ وهو ما يتطلب من الزوج تعاملا لطيفا وحنوا خاصا على زوجته ممزوجا بعاطفة دافئة، فبينما يحدث انتصاب العضو الذكري للرجل بعد ثوانٍ من إثارته جنسيا فإن المرأة تحتاج إلى ما بين 15-20 دقيقة في بعض الأحيان لتقف على نفس العتبة التي يقف عليها زوجها، وهي تحتاج إلى هذه المداعبة التي تؤدي إلى خروج إفرازات ملينة للمهبل لتسهيل حركة العضو الذكري بداخله وهي إفرازات هامة؛ لأن عدم خروجها نتيجة إهمال الزوج لمداعبة زوجته قبل اتصاله الجنسي بها أو حتى عدم رغبتها في هذا الاتصال يجعلها

تشعر ببعض الألم عند الجماع وربما نتج عن ذلك خدوش في المهبل.

■ الخريطة الجنسية للجسد ■

وكلما طالت فترة المداعبة أصبح الطرفان أكثر استعدادًا لممارسة جنسية سليمة وممتعة لكليهما. وإثارة الزوجة جنسيا تتطلب أن يعرف كل زوج الأماكن الحساسة من جسد زوجته، وأن يكون ملمًّا بالخريطة الجنسية لجسدها قدر الإمكان وفي نفس الوقت أن يضع في اعتباره أن يعمل تمامًا على بث الشعور بالطمأنينة والإرواء العاطفي لزوجته حتى يتأكد من استثارتها تمامًا أو بقدر الإمكان لتكون مستعدة بعد ذلك للاتصال الجنسي معه.

والمرأة بطبعها -في الشرق والغرب ومنذ أن خلق الله حواء- تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل أن تستسلم لزوجها في ابتهاج، والزوج الذي يحب زوجته فعلاً ويشعر بها هو الذي يحرص على ملاعبة زوجته وملاطفتها قبل أن يباشرها. ومثل هذا الزوج المحب لزوجته تمامًا يفهم أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر استجابة للمس والضغط، وبعض الأزواج الذين

يغفلون هذه المداعبة نتيجة جهل أو لفرط أنانية أو خجل زائف يجعلون زوجاتهم يشعرن وكأنهن يتعرضن كل ليلة للاغتصاب في فراش الزوجية وهو ما لا يحقق أبدًا ما نصبو إليه ونحن نتحدث عن لذة الاتحاد واللقاء الجنسي بين الزوجين المحب كل منهما للآخر، بل إن هذه الملاعبة هي أمتع ما في العملية الجنسية بأكملها على الأقل بالنسبة للمرأة، فهي تشعر من خلالها بقيمتها عند زوجها، وتتأكد من إقباله عليها بالرغم من بعض التدلل والامتناع الذي تبديه كل النساء تقريبًا وهن يمنحن أجسادهن في الفراش لأزواجهن.

■ ترويض الزوجين ■

ولذلك يجب على كل الأزواج ترويض أنفسهم على الصبر قليلاً حتى تصل زوجاتهم إلى قمة الذروة في عملية الإثارة الجنسية قبل أن تختتم بختامها الرائع الذي نعرفه، أما الأزواج الذين لا يفعلون ذلك فهم -وبدون أن يشعروا- يحطمون قواعد لعب الغرام التي يتميز بها الأزواج من البشر على من دونهم من سائر الخلق.

وعلى ذلك يمكن اعتبار أن العملية الجنسية برمتها هي

المدرسة التي تقضي على الأنانية بين الزوجين؛ لأن الزوج إذا ما فكر في نفسه فقط فلن يحصل على اللذة الهائلة التي سيشعر عندما يحرص على إشباع رغبات زوجته.

ومن الأخطاء الشائعة في هذه المرحلة أن يتسرع بعض الأزواج فيلمسون المناطق الأكثر إثارة في أجساد زوجاتهم مباشرة مثل الثديين أو البظر أو الشفتين، فهذه المناطق يجب تركها للمرحلة ما قبل الأخيرة أي قبل الجماع مباشرة، فإسراع بعض الأزواج بلمس الثدي والفرج لا يكون مستحبا إلا أثناء وصول الزوجة إلى مستوى عالٍ من الإثارة، وأحيانًا تكون هذه الاستثارات مؤلمة عاطفيًّا لبعض الزوجات خاصة عند منطقتي الثدي والفرج.

■ خطوات الإثارة ■

ينبغي أولاً البدء باللمس الخفيف الرقيق لمناطق الرقبة والكتفين والظهر، كما ينبغي على الزوج أن يقبل زوجته بشكل خفيف ورومانسي في فمها وخدها ورقبتها وخلف أذنيها، وأن يمزج هذه القبلات بكلمات الحب والمشاعر الرقيقة، بعد ذلك وعندما يلاحظ الزوج أن زوجته بدأت في الاستجابة لاستثارته

كأن تزيد سرعة التنفس لديها يزيد الزوج من جانبه لقوة التقبيل واللمس والاحتضان، وعند هذه اللحظة تصبح المناطق الأكثر قابلية للاستثارة الجنسية هي المناطق التالية في «حرث» الزوج لجسد زوجته. والمرأة بطبعها يمكن أن تستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هي الشفاه واللسان الرقبة والأذن وحلمات النهدين والسرة والبظر والشفتين وباطن القدم والسطح الداخلي من الفخدين واليدين وتختلف كل امرأة عن الأخرى، فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط ونساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل ونساء يستثرن أكثر من الجماع والإيلاج، فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة وكل زوج عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة، لكن بصفة عامة معظم الزوجات عاطفيات ويستحسن الغزل، وإن بالغ الزوج فيه واللمسات الخاصة في مناطق الاستثارة كل حسب ما يثيرك أكثر كما يستثيرهن الهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات وعلى الأزواج ألا يتسرعوا حتى تصل زوجاتهم لقمة نشوتهن الجنسية قبل عملية الإيلاج.

وعلى الرغم من ذلك نؤكد على أن اللقاء الجنسي بين الزوجين عملية واحدة متداخلة، ولا يتم تقسيمها على الفراش إلى مراحل متتالية، ولكننا نلجأ إلى شرح هذه المراحل لمزيد من الإيضاح، فالمرأة تستطيع أن تحصل من زوجها على النشوة القصوى من خلال الخيال الجنسي إلا أن ما يفسد هذه النشوة هو بعض حالات التزمت والجهل الجنسي والكبت والخوف والإحباط والاكتئاب وأحيانًا المشاجرات الزوجية والتعرض في الماضي لتجارب جنسية مؤلمة أو الإصابة ببعض أنواع الالتهابات التناسلية أو الاحتقانات الحوضية أو قرحة عنق الرحم.

■ فلسفة ■

حلمات الثدي والمنطقة الوردية أو البنية المحيطة بالحلمات هما أكثر المناطق حساسية في الثدي، ولذلك فمن الخطأ أن يثير الزوج هذه المناطق من ثدي زوجته قبل إثارة المناطق الأقل حساسية فالزوج الذكي والخبير بجسد زوجته هو الذي يقوم أولاً باللمس الخفيف لأطراف الثديين مع إهمال الحلمات وهالة الثدي مؤقتًا واستثارة كل المناطق المحيطة والقريبة من

الحلمات مع تجاهل الحلمات نفسها، ويعرف هذا الأسلوب بالتعذيب اللذيذ أو المرغوب فيه وتدريجيًّا تصل الزوجة عن طريق هذا التعذيب اللذيذ إلى قرب للمنطقة العليا من الإثارة، ويتحول الزوج من اللمس الخفيف إلى استثارة الثدي بحركات دائرية عن طريق عمل دوائر تحيط بالثدي كاملاً، وتتجه من أسفل الثدي إلى أعلاه مقتربة من منطقة الهالة أو الحلمات، ولكن يجب عدم لمس هذه الحلمات إلا بعد فترة ليقوم الزوج في المرحلة التالية بمداعبة الحلمات عن طريق اللمس الخفيف أولاً ثم يأتي دور المص والشفط على الثدي كاملاً مع التركيز في النهاية على حلمات الثدي؛ وبهذه الطريقة تصل المرأة إلى درجة الاستثارة الجنسية الكاملة، وتزيد كمية الإفرازات المهبلية، وتصبح منطقة الفرج بدورها مهيأة للاستثارة الجنسية بدورها، مع ملاحظة أن معظم الزوجات يكون لديهن أحد الثديين أكثر استجابة للاستثارة الجنسية من الثدي الآخر، ولذلك يجب على الزوجة أن تخبر زوجها بتفضيلاتها في هذا الصدد، كما يجب على الزوج أن يسأل زوجته: أيٌّ من الثديين يستجيب بشكل أكبر للمثيرات الجنسية؟

■ نيران النشوة ■

مرحلة استثارة فرج الزوجة هي مرحلة شبق الجماع أو إيلاج العضو الذكري في المهبل، فبعد استثارة الثديين بالطريقة الصحيحة يتحول الزوج إلى منطقة البطن والسرة باللمس الخفيف والقبلات الرقيقة، وبعد ذلك ينتقل إلى باطن الفخذين أي الجزء الداخلي من الفخذين بادئًا من فوق الركبة حتى يقترب تدريجيًا من منطقة الفرج، وكلما اقتربت لمسات الزوج من الفرج يمكن أن يزيد من قوتها، ولكن بدون لمس الفرج مباشرة في هذه اللحظات؛ وهو ما يساعد على أن تصل الزوجة إلى نقطة ما قبل الذروة مباشرة في استثارتها الجنسية، ويخلق حدودا جديدة غير مسبوقة لهذه الاستثارة وهو هدف سبق أن أشرنا إليه بعبارة التعذيب اللذيذ أو المرغوب فيه، ويمكن إعادة استثارة باطن الفخذين عدة مرات مع الأخذ في الاعتبار أهمية قيام الزوج بتقبيل زوجته في هذه المنطقة، والزوجات بصفة عامة يعشقن أن يقبلهن أزواجهن في كل منطقة من مناطق جسدهن، ولكن لمنطقة باطن الفخذين أهمية خاصة من الناحية الجنسية؛ لأن الأعصاب الجنسية المغذية لها هي فرع من الأعصاب الجنسية المغذية لمنطقة الفرج نفسها.

وبعد منطقة باطن الفخذين يتحول الزوج إلى استثارة منطقة العانة لزوجته، وهذه المنطقة تحتوي بداخلها على كمية من النسيج الدهني بالإضافة إلى عدد كبير من الأعصاب الجنسية وهي ممتد من السرة إلى البظر وتعرف بالهضبة أو التل؛ لأنها تكون مرتفعة قليلا بسبب الشحوم بداخلها وتستثار هذه المنطقة باللمس بأطراف الأصابع بداية من الأعلى، وفي اتجاه البظر، ولكن بغير لمسه وعند هذه المرحلة تكون الإفرازات المهبلية قد غطت الفرج بكامله وعندها تبدأ المرحلة الأخيرة من مداعبات ما قبل الجماع وهي استثارة البظر والشفرتين باللمس الخفيف والرقيق عليهما، وتدريجيا تزداد السرعة والضغط.

وبعد ذلك يتحول الزوج إلى مداعبة أكثر الأعضاء حساسية للاستثارة الجنسية في جسد أي امرأة على الإطلاق وهو البظر، وبعض الزوجات تحب استثارة البظر من أعلى إلى أسفل، وبعضهن يفضلن استثارة البظر بحركات من اليمين إلى اليسار، وبعضهن يفضلن الحركات الدائرية، وغالبا ما يكون أحد جانبي البظر أكثر حساسية من الجانب الآخر.

ولا بد أن ينتبه الزوج عند هذه المرحلة إلى أن منطقة البظر

منطقة أعصاب غاية في الحساسية بل يعتبر هذا الجزء من أكثر أجزاء جسد المرأة قابلية للاستثارة الجنسية على الإطلاق وهو مكون من نسيج إسفنجي وتركيبه التشريحي يماثل تمامًا تركيب العضو الذكرى عند الرجال؛ ولذلك فعندما تتم ملامسته يرد إليه الدم ويمتلئ النسيج الإسفنجى وينقبض البظر تمامًا، مثل عضو الذكر وبعض النساء يفضلن أن تكون استثارتهن في منطقة البظر عن طريق الجانب الأيمن وبعضهن يفضلن الجانب الأيسر، ويكون هذا الجانب أكثر قابلية للاستثارة لديهن، ويجعلهن يشعرن بلذة جنسية أكبر؛ ولذلك فيجب أن يسأل الزوج زوجته عما تفضله في هذا الجانب، كما يجب على الزوجة أن تحيط زوجها أيضًا بتفضيلاتها في هذه الناحية، كما ينبغي أن تخبره أيضًا بمقدار السرعة والضغط الذي تفضله ليزيد أو يقلل منهما حسب ما يزيد من نشوتها واستمتاعها باللقاء الجنسي مع زوجها.

كما يفضل عند استثارة البظر أن يضع الزوج إصبعًا أو إصبعين داخل المهبل في نفس الوقت وتحريكهما دخولاً وخروجًا إن أمكن على أن يتم إدخال الأصابع بشكل بطيء جدًّا، ويمكن للزوج أن يستمر في استثارة البظر والمهبل بيديه إلى أن تصل الزوجة إلى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية -كما

يسميها البعض- وعند اقترابها أو وصولها للنشوة يمكن للـزوج أن يبدأ بعد عملية الجماع أو إيلاج القضيب في المهبل بدلا مـن الأصابع.

■ لذة اللقاء ■

ومـن المفضـل أن ينـوع الزوجـان أمـاكن ممارسـة العمليـة الجنسية داخل المنزل، بل إن ممارسة الجماع على الأرض يكـون ممتعا جدا للزوجين في حالات كثيرة، ومن المستحسـن أن ينتهـز الزوجان كل فرصة ممكنة أثناء الإجازات أو العطلة السـنوية أو حسب ظروفهما للسفر إلى المنـاطق الشـاطئية واسـتئجار سـكن خاص أو النزول بفندق اعتادا عليه والاستمتاع بدفء العاطفـة الزوجية وإشباع الغريزة الجنسية بينهما، فمثل هذا التغيير يجعـل الزوجين يشعران وكأنهما في شهر عسل متجدد، وعلى الرجـل عندما يجامع زوجته لا يكـون أنانيـا خاصـة إذا شـعر باسـتجابة زوجته له أثناء اتصالهما الجنسي فيحـاول السـيطرة علـى نفسـه والتحكم في الجماع إلى أن يتأكـد مـن أن زوجتـه أشـبعت هـي الأخرى رغباتها وقضت حاجتهـا منـه كمـا قضـى هـو الآخـر حاجته منها.

وعلى الزوج ألا يتعجل في القيام عن الزوجة؛ لأن الزوجة تحتاج إلى وقت أطول نسبيًّا من زوجها كي تشعر بالإشباع الجنسي، وإهمال الزوج لهذا الجانب وعدم أخذه في الاعتبار يؤذي مشاعرها، وحتى عندما ينتهي الزوجان من الاتصال الجنسي فيما بينهما ويخرج الزوج عضوه الذكرى من فرج زوجته فإن مرحلة التهدئة واستكمال الإشباع العاطفي بعد ذلك لا تقل أهمية عن المراحل السابقة.

فالتوافق العاطفي وحرص كل طرف على مشاعر الطرف الآخر أثناء اللقاء الجنسي فيما بينهما يزيد من متعة الزوجين، ويضفي بهجة وشعورًا غامرًا بالسعادة والاطمئنان ليس على الزوجين فقط بل ينعكس ذلك على الأسرة بأكملها، وحتى أثناء وطء الزوج لزوجته يجب أن يكون حريصا عليها، ولا يشعرها أنها أقل منه في المنزلة.

■ تدفق عاطفي ■

ويزيد من التدفق العاطفي تجاهها لتأكيد ذلك، بل وأن يراعي ألا يثقل عليها بوزنه بل يرقد فوقها بحرص وحنو خاصين، فإذا كان الزوج ثقيل الوزن مثلا فينبغي عليه ألا يجثم

بثقله على صدر امرأته فيكتم أنفاسها ويضغط على ضلوعها فيتحول الاتصال الجنسي فيما بينهما إلى عبء ثقيل على صدر الزوجة، وتتحول اللعبة العاطفية اللذيذة بينهما إلى لعبة لرفع الأثقال تتحمل وطأتها الزوجة بمفردها، وبدلا من أن تصدر عنها آهات الاستمتاع والنشوة تتحول هذه الآهات إلى صراخات وأوجاع!

بل يمكن للزوج أن يتكئ على ساعديه أو راحتيه بدلا من أن يلقي بثقله بأكمله على صدر زوجته. كما يجب على الأزواج ألا يقوموا من على زوجاتهم قبل الاطمئنان إلى إشباع رغباتهن بالكامل أو إلى أقصى درجة ممكنة للطرفين. كما يجب ألا تتحرج الزوجات من أن يطلبن من أزواجهن البقاء حتى يقتربن من الإشباع الجنسي والعاطفي وأن يبادلن أزواجهن المشاعر التي تعبر وتؤكد لهم حبهن واشتياقهن، ولا يكتفين بدور المتلقي فقط، بل على الزوجة لكي تملك قلب زوجها وتأسره في عالمها أن تذوب فيه بمشاعرها وتمطره بقبلاتها، وأن تجعل من أحضانها عالما متسعًا له وألا ينتهيا من اتصالهما الجنسي إلا بعد أن ينتهي الزوج من القذف وتتحقق رعشة النشوة الجنسية للزوجة، وصولا إلى الإشباع والنشوة التي تعد قمة اللقاء بين الزوجين.

وينبغي التأكيد على أن معظم الزوجات لا يصلن إلى هذه النشوة بل ولا يستمتعن بالجماع إلا إذا سبقته مداعبات مستفيضة، ومهما حاول الزوج إرضاء زوجته بإبقاء عضوه الذكرى في فرجها وتحريكه فترة طويلة داخله إلا أن الوصول بالزوجة إلى قمة النشوة الزوجية لن يتحقق بالقدر المطلوب إلا إذا سبق الجماع قدر كافٍ من المداعبات، ويفضل أن يخبر الزوج زوجته أو يلمح لها في بداية المساء برغبته في جماعها والاتصال بها جنسيا حتى تتهيأ نفسيا لذلك، مع الإكثار من عبارات الحب مهما بالغ فيها. وهذه النشوة التي يبدأ الوصول إليها بمداعبات قبل الجماع لا تكتمل إلا بمداعبات بعد الجماع.

■ أحضان المتعة ■

فالزوج الذكي هو الذي لا يفارق زوجته عقب انتهاء اتصاله الجنسي بها، كما أن الزوج المحب لزوجته لا يدير ظهره لها ويستغرق في نوم عميق عقب غايته وكأن شيئا بينهما لم يحدث منذ لحظات، فبعد انتهاء الاتصال لجنسي بين شريكي الحياة وعلى الرغم من أن النوم يغالب معظم الرجال في هذه اللحظات وبعد أن تصل الزوجات إلى قرب النهاية في نشوتهن

الجنسية يكن بأمس الحاجة إلى عناق وقبلات أزواجهن لمدة دقائق حتى تهدأ نفوسهن قليلا؛ لأن المرأة لا تكتمل نشوتها وسعادتها بعد انتهاء اتصالها الجنسي بغير هذه القبلات والضم العاطفي وبعض المداعبات الرقيقة واللمسات الحانية التي تشعر الزوجة بأنوثتها وأيضا بإنسانيتها.

كما أن هذه القبلات والمداعبات العاطفية تؤكد حب الزوج لزوجته، وتقديره لها وتعزز رابطة الزواج الكريمة بينهما، وأنها لم تكن مجرد ملهاة، وأداة لممارسة الجنس والمتعة يتركها بعد أن يفرغ منها، بذلك يتحقق الإشباع العاطفي والجنسي بين الزوجين، ويتأكد الزوج أنه أشبع رغبات زوجته من الناحيتين العاطفية والجنسية.

فالزوجة وكذلك الزوج مجموعة من المشاعر والأحاسيس بجانب الرغبات الجنسية واحتياجات الجسد، والذي يحرك هذه الرغبات مجموعة من الأعصاب ومن هذه النقطة يمكن للزوجين أن يتفهما كيف تسير العملية الجنسية فيما بينهما وطريقة أدائها بشكل ناجح. وكلما نجح الزوجان في تنبيه الأعصاب بالإحساس الجنسي ساعد ذلك على إشباع الرغبات الجنسية

والعاطفية لكليهما، وكلما اتسع هذا التنبيه ليشمل أكبر عدد ممكن من الأعصاب المنتشرة في مناطق كثيرة من أجزاء الجسم – خاصة لدى المرأة – كانت الاستجابة أقوى، ويستتبع ذلك استمتاع الزوجين بالاتصال الجنسي فيما بينهما؛ وبالتالي تتحول الحياة الزوجية إلى شهر عسل دائم يشعر خلالها الزوجان بالإشباع العاطفي والارتواء الجنسي، ويستطيعان بعد ذلك التغلب على أي أسباب للخلاف قد تظهر بينهما لسبب أو لآخر لتصبح فكرة الانفصال أو الطلاق –لا قدر الله– مستحيلة ولا ترد أبدا إلى ذهنيهما بمشيئة الرحمن الذي جمع بين كل زوجين بشريعته السمحاء التي لا تغفل أبدًا احتياجات خلقه المعنوية والجسدية، وكلما طالت فترة المداعبة أصبح الطرفان أكثر استعدادًا ورغبة وشوقا للقاء الكامل بينهما ويشمل ذلك مداعبات ما قبل الجماع ومداعبات ما بعد الجماع والاتصال الجنسي.

■ ملابس تزيد الحب ■

وبخلاف القبلات والهمسات واللمسات وكلمات الحب بين الزوجين فإن ارتداء الزوجة لملابس النوم التي يفضلها زوجها

وقيامها بإضفاء بعض اللمسات الشاعرية على جو غرفة النوم جزء لا يتجزأ من هذه المقدمات التي لا غنى عنها مثل اللمسة الحانية والقبلة الرقيقة وحتى القبلة الشهوانية العادية ثم الإيلاج والملامسات الجسدية الموضوعية، وإذا كان دور الزوج هنا هو أن يعرف كيف يهيئ زوجته جنسيا قبل إيلاج عضوه الذكرى داخل فرجها للدرجة التي لا يجد عندها مقاومة بل استرخاء واستعداد من جانبها واستجابة كاملة وشعور بالرغبة والنداء واللهفة المتبادلة على إتمام اللقاء الجنسي الكامل، فإن الزوجة يمكنها بلمسات بسيطة أن تقود زوجها إلى جو الإثارة، وتشعل نيران الجنس في كل جزء من جسده؛ لأن الزوجة الناجحة هي التي تعرف رغبات زوجها وما يثيره من الألوان والملابس الداخلية والخارجية ونوع الزينة والعطر الذي تستخدمه وتهيئة الجو المناسب لذلك والاهتمام بنظافة أعضائها التناسلية باستمرار وإجراء الدش المهبلي بالشكل الصحيح في الأوقات المناسبة مع التأكيد من إزالة أي روائح كريهة قد تنفر الزوج من مواصلة للقاء الجنسي مع زوجته.

وكما أن الزوج عليه دور كبير في تهيئة الزوجة عاطفيًّا

ونفسيًّا قبل الاتصال الجنسي بينهما فإن دور الزوجة لا يقل أهمية في هذه الناحية أيضا، فينبغي عليها ألا تبخل على زوجها بكلمات الإعجاب والحب، وأن تشجعه بالابتسام وإظهار القبول الواضح لمحولاته، كما يجب على الزوجة ألا تتردد في إظهار الامتنان لزوجها حتى أمام الآخرين كأن تتحدث عن حبه لها وعطفه عليها وحنوه معها؛ فإن هذا مما يصلح نفس الزوج ويجعله على استعداد دائم لمنح مزيد من الحب والعطاء.

والزوج الذكي من ناحيته هو الذي يتغاضى عن بعض الأخطاء التي قد تصدر عن زوجته بغير قصد أو سوء نية، وأن يتجنب الحديث عن أي موضوع آخر خلال المعاشرة الزوجية غير عبارات الحب والمشاعر الرقيقة بين الزوجين، وأن يحرص على التجمل لزوجته والتزين لها كما يريد هو أن تتزين له، فالزوجة تحب في زوجها ما يحبه هو فيها، كما أن الزوج المحب لزوجته هو الذي يتجنب جماع زوجته في حالة وجود أي عذر أو تعب ولو بسيط بل وينتهز مثل هذه الفرصة للتعبير عن وفائه واهتمامه بزوجته وحرصه على أن تشفى بأقصى سرعة.

■ اللقاء الجنسي بدون مواعيد ■

كما أن الزوج الماهر هو الذي يتجنب التعبير بأي ألفاظ أو حتى تعبيرات الوجه عن ضيقه أثناء الجماع بين الزوجين؛ لأن هذا يقلل من فرص الإشباع العاطفي والجنسي للزوجين، كما يجب على الزوجين أن يتجنبا تحديد وقت معين للجماع أو عدد مراته بل أن يتركا ذلك للوقت المناسب ولشعور كل منهما بحاجته إليه حتى ولو كان ذلك في المطبخ.

ولا أن يحرص كل منهما على أن يشتري ما يراه مناسبا للحظات عاطفية ممتعة، كأن تشتري الزوجة لزوجها عطرًا مثيرا أو يفضله وأن يشتري الزوج لزوجته أنواعا من ملابس النوم يرى أنها ستساعده على الاستمتاع باللقاء الجنسي مع زوجته أو حتى الإشارة إليها بشرائها.

ولا بد أن يبتعد الزوج عن استخدام أي من **المنبهات الجنسية**، سواء كانت دهانات أو رشا أو حبوبًا مخدرة طالما لا توجد ضرورة طبية لها، ويمكن للزوجة أن تغني زوجها عنها.

وعلى الزوجين ألا يعرضا أنفسهما لما يغضب الله من مشاهدة بعض **الأفلام الجنسية** ففضلا عما يتضمنه ذلك من

معصية كأن ترى الزوجة العضو الـذكرى لرجـل آخـر أو يـرى الزوج فرج امرأة أجنبية أخرى، فإن هذه الأفلام تتضـمن غالبـا خدعا تجعلها تبدو وكأن الممثلين بها يستطيعون ممارسـة الجـنس لفترة أطول من الوقت الطبيعي؛ وذلك لأغراض تجارية بحتـة لا أساس لها من الواقع، وقد يترك ذلك أثرا سلبيا على نفـس مـن يشاهد مثل هذه الأفلام التي يمكن أن تكون مثل القنابل التي إذا انفجرت آثارها دمرت بيت الزوجية كله.

* * *

الفصل الخامس

بين غذاء الرجل وذكاء المرأة

أثبتت الدراسات الاجتماعية أن 90٪ من حالا الطلاق بسبب الإخفاق في التواصل الجنسي.. وأثارت الفياجرا مؤخرا ثورة في العلاقات الجنسية، ويستهلكها أكثر من عشرين مليون رجل في عالمنا العربي وهناك مقولة تؤكد أن الرجل من صنع غذائه بالإضافة إلى الدور الحيوي للمرأة كشريك فاعل في هذه النقط الحساسة.

أحيانًا يشعر بعض الأزواج أنهم بحاجة إلى زيادة قدرتهم الجنسية، لا يعني ذلك أن هؤلاء شعروا في وقت من الأوقات بأن هذه القدرة تراجعت لديهم، ولكن معظم الرجال بطبيعتهم قد يميلون في وقت من الأوقات إلى ممارسة الجنس مع زوجاتهم بمعدل أكبر من الذي اعتادوا عليه في بدايات الحياة الزوجية.

ولعل هذا هو السبب في الرواج الكبير الذي حققته الحبة الزرقاء الشهيرة المعروفة باسم "الفياجرا"، ليس في العالم العربي فقط، بل في جميع أنحاء العالم. وبالرغم من السمعة الكبيرة للفياجرا في زيادة القدر الجنسية للرجال فإننا لا ننصح بها كثيرًا، خاصة أن تأثيراتها الجانبية ليست خافية حتى على أكثر المتحمسين لها، كما أن استخدامها ينبغي أن يتم تحت استشارة الطبيب، وبعيدًا عن الفياجرا أو غيرها فإن أهم عوامل زيادة القدرة الجنسية هو أن يعرف الرجال كيف يعمل الجنس لديهم؟

فالجنس هو وظيفة عامة من الوظائف عامة من الوظائف التي يؤديها الإنسان وبداية فلكي يؤديها على الوجه الأكمل يجب أن تتوافر عدة عناصر، فالخصيتان يجب أن تكونا في حالة طبيعية من حيث التركيب وإفراز المني، وهو السائل المنوي الذي

يؤدي إلى حدوث الإنجاب. وهرمون الخصية هو أهم الهرمونات التي تسيطر على القوة الجنسية للرجال، وهذا الهرمون تفرزه خلايا خاصة في الخصيتين، فإذا قلت نسبته أو انعدم قلت بالتالي أو انعدمت القوة الجنسية، ولذلك فإن أهم عناصر القوة الجنسية هو إفراز هذا الهرمون، وأن يتم إفرازه بطريقة طبيعية لحدوث الانتصاب بطريقة طبيعية أيضًا.

■ البداية السليمة■

ولكن كيف يحدث الانتصاب؟ إن الجهاز العصبي هو الذي يسيطر على النشاط الجنسي للإنسان مثلما يسيطر على أي نشاط آخر بجسم الإنسان، ويتكون الجهاز العصبي من مركزين الأول في المخ والثاني في الجزء القطني من النخاع الشوكي، وعندما يثار الرجل تنتقل إشارات الإثارة إلى المخ فيتأثر المركز العصبي الخاص بالنشاط الجنسي فيه، ويترتب على ذلك وصول إشارات إلى أعصاب النخاع الشوكي التي ترسل بدورها تنبيهات إلى أعصاب الأوعية الدموية الخاصة بعضو التناسل عندها تتفتح وتمتلئ بالدم فيحدث الانتصاب.

إلى جانب ذلك هناك عوامل أخرى تؤثر على القدرة

الجنسية للرجال من بينها نوع الغذاء الذي يتناوله الشخص بكل ما يحتاجه من عناصر الطاقة والبناء؛ لأن الجسم السليم النشيط هو الذي يؤدي جميع وظائفه بطريقة سليمة وصحيحة بما في ذلك الجنس. والطعام هو الوقود اللازم للجسم للقيام بكل هذه الوظائف، ومن العوامل المؤثرة أيضًا على القوة الجنسية للأزواج العمل النفسي وهو عامل لا غنى عنه ويؤثر بصورة مباشرة على القوى الجنسية للرجال، فلا بد أن يكون هناك حب بين الزوج وزوجته وأن يكون هذا الحب هو أساس العلاقة بينهما.

والحقيقة افتقاد الحب بين الرجل وزوجته بالإضافة إلى المشكلات النفسية والاجتماعية تعوق أداء الرجل لوظيفته الجنسية وتؤثر على قدرته في هذه الناحية.

كما أن الوراثة تعمل بشكل رئيسي في هذا المجال أيضًا، فغالبًا ما يرث كل شخص الصفات الجسمية والعضوية من والديه بما في ذلك صفاتهما الجنسية من حيث التركيب والقدرة على الأداء، كما أن البيئة تلعب دورها أيضًا، فالتربية الجنسية السليمة تقود الشخص إلى بر الأمان، فالانفتاح أو الانغلاق

بالنسبة للجنس وتعبير المجتمع عنه وتناوله له يؤثر في تكوين المعرفة الجنسية إذا إن التربية الجنسية في حدود الآداب والتقاليد الاجتماعية والشرعية تؤدي إلى أن يدرك الإنسان طبيعة الوظائف الجنسية لديه؛ وبالتالي يكون في استطاعته زيادة قدرته الجنسية بالحد المعقول في إطار حدود الأمان التي لا ضرر منها.

■ بين الجنس والإنجاب ■

من الضروري أن نؤكد هنا أنه لا توجد صلة بين القوة الجنسية والقدرة على الإنجاب، فالقدرة على الإنجاب تخضع لعوامل أخرى أهمها أن تكون الحيوانات المنوية للرجل سليمة وحية وفي حالة طبيعية، كما يشترط أن يكون لها نسبة معينة حتى يحدث الإخصاب، كما أن هناك اعتبارات أخرى يجب توافرها لدى الزوجة كسلامة الرحم وقدرته على التبييض، ومن هنا يمكن فهم كيف لا يستطيع أشخاص لديهم قدرة جنسية كبيرة الإنجاب والعكس صحيح أيضًا فقد يستطيع شخص ضعيف في قدرته الجنسية الإنجاب أكثر من مرة، كما لا ترتبط القدرة الجنسية أو القدرة على الإنجاب أيضًا بصغر أو كبر حجم العضو الذكرى للرجل.

ويرى الأطباء أن أفضل السبل لعلاج الضعف الجنسي أو الشعور به الغذاء.. ومن الأغذية والمواد الطبيعية التي تزيد القدرة الجنسية لدى الرجال الأعشاب والحشائش والمأكولات البحرية والفواكه والخضار واللحوم والمكسرات والبهارات والفيتامينات والمعادن والعسل بأنواعه، ففيتامين "هـ" يساعد على إنتاج هرمونات الذكورة والبهارات تنشط الدورة الدموية بصفة عامة، ومن أصناف البهارات التي لها دور كبير في زيادة القدرة الجنسية لدى الرجال الفلفل الأسود والزنجبيل وجوزة الطيب، كما أن الزنك عامل لا يمكن الاستغناء عنه بالنسبة للرغبة الجنسية والقدرة على الإخصاب واللحوم تمد جسم الإنسان بالزلال والأحماض الأمينية الأساسية للعملية الجنسية بصفة عامة.

كما يحتوي العسل الأبيض والجبلي على مجموعة من الفيتامينات من ضمنها مجموعة فيتامين "ب" سهلة الامتصاص وهو بتركيبة يزيد القدرة الجنسية للرجال ويرفع من مستوى الإخصاب لديهم، وسمي شهر العسل بهذا الاسم؛ لأن الأزواج الجدد في أوروبا قبل قرون اعتادوا شرب العسل كل يوم، وبانتظام طوال الشهر الذي يسبق الزواج والشهر الذي

يليه. ومع الأخذ في الاعتبار تأثير الخضروات الإيجابي على الصحة العامة في المدى المتوسط والبعيد إلا أن بعض أنواعها مثل الزيتون على سبيل المثال لها تأثير كبير لزيادة القدرة الجنسية لدى الرجال ويحتوي الزيتون على مادة كيميائية تسمى bromocrphne لها تأثير على مركز الإخصاب في دماغ الإنسان، كما أن المكسرات الغنية بالحديد والزنك والماغنسيوم والفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين "هـ" والأحماض الأمينية مفيدة أيضًا لتقوية القدرة الجنسية للرجال كما تزيد من إنتاج الهرمونات الجنسية للرجال والنساء على حد سواء خاصة الجوز واللوز والبندق وعين الجمل.

ويعود سر الارتباط بين المأكولات البحرية وزيادة قدرة الرجال الجنسية إلى احتواء هذه المأكولات على نسبه كبيرة من الزلال الحامض الأمين، ويلعب دورًا مهما في زيادة الإخصاب بالإضافة إلى نسبة من المعادن والفيتامينات المفيدة في هذه الناحية، ومن أفضل المأكولات البحرية المفيدة للقدرة لجنسية للرجال الكافيار ثم المحار الغني بالزلال والروبيان الذي يعتبر محرضا ومهيجا شديد الفاعلية لزيادة القدرة الجسدية على الرغم من احتوائه على كمية كبيرة من الكوليسترول، كما أن خلطة

الأسماك الصغيرة المعروفة في مصر باسم الفسيخ وفي إيران وبعض مناطق الخليج باسم المهبادة مفيدة جدا لزيادة القدرة لجنسية للرجال.

ومن أصناف الفواكه المفيدة بصورة كبيرة للقدرة الجنسية للرجال التمر بجميع أنواعه، فالتمور تحتوي على نسبة كبيرة من الأحماض الأمينية والسكريات والفيتامينات والمعادن بأنواعها وهي مواد هامة للحصول على التوازن الجنسي عند الناضجين وبصفة خاصة عنصر البورون الذي يؤثر على الهرمون الذكرى والأنثوي معا إلا أن تأثيره على القوة الجنسية للرجال أكبر، كما أنه يقلل من الإصابة بالعجز الجنسي أو ضعف القدرة الجنسية على المدى البعيد، كما أن التمر يزيد من الدافعية الجنسية والعاطفية لدي الأزواج والزوجات.

■ وصفات خطيرة ■

ومن الوصفات البسيطة لزيادة القدرة الجنسية للرجال مضروب عصير الجزر مع البيض وخليط من معلقة زنجبيل كبيرة ومثلها من الفلفل الأسود كما أن البقدونس والبصل والجرجير والجزر والكرفس والخس والخرشوف والقلقاس

وحبة البركة والعندل والزعفران وحب العزيز والحبهان تحتوي على عناصر مقوية للقدرة الجنسية للرجال بالإضافة إلى الخولنجان، ويضاف مسحوقها إلى اللبن كما يمكن أن يشرب الأزواج عند استيقاظهم من النوم طحين المستكة وبذر الفجل بنسب متساوية بعد وضعهما في فنجان من العسل الأبيض ورفع المزيج على النار لمدة دقائق، وهناك نقطة مهمة وهي أن التغذية مطلوبة وضرورية لمن يبحثون عن ممارسة جنسية هادئة وكما يقولون أنت من صنع غذائك!!

وبصفة عمة فإن القلق هو أكثر العوامل التي قد تؤدي في بعض الحالات إلى إصابة من يصيبهم من الرجال بضعف الأداء الجنسي أو التراجع في القدرة الجنسية، بالإضافة إلى الأرق والتوتر العصبي قبل أن يجامع الزوج زوجته وأحيانا يصاب بعض الرجال بالعجز الجنسي مؤقتا بسبب مخاوف لا أساس لها من الصحة تحت تأثير من اعتقادات شعبية شائعة في بعض المجتمعات، مثل الخوف من الربط أو السحر الذي يمنع الزوج من جماع زوجته، فالزوج الذي يخالجه اعتقاد لا أساس له من الواقع بأنه ضعيف من الناحية الجنسية، وأنه سيفشل في أداء

الممارسة الجنسية أو جماع زوجته فإن ذلك سينعكس على أدائه الجنسي مع زوجته، وعلى الزوجة في مثل هذه الحالات أن تخفف من وطأة القلق والتوتر الذي يعانيه الزوج في أثناء ممارسته للعملية الجنسية معها.

■ الفحص الطبي والعلاج ■

وقد تكون هناك أسباب عضوية للضعف أو تراجع القدرة الجنسية لبعض الأزواج كانسداد الأوردة والشرايين المتصلة بعضو التناسل أو العضو الذكرى أو ارتفاع ضغط الدم أو التهابات الأعصاب أو تضخم البروستاتا أو بعض أوجه القصور في وظائف القوة النخامية أو الخصبة أو بعض أورام البنكرياس أو آثار لكسور قديمة في منطقة الحوض أو إصابات قديمة أو حتى الإرهاق أو الإجهاد والهزال الشديد بعد العمليات الجراحية أو إصابات العمود الفقري، وأحيانا تتسبب حقن التخدير النصفي في بعض الجنسي العمليات الجراحية في إحداث شكل من أشكال الضعف الجنسي المؤقت، كما أن بعض الأدوية المدرة للبول أو المضادة للاكتئاب والمخدرات والمسكرات تؤدي أيضا إلى تراجع القدرة الجنسية لدى الأزواج

رغم ما يتردد عن كثرة استخدامها للمتعة وإطالة فترة اللقاء الجنسي، كما أن الإصابة بمرض السكر تؤدي في معظم الأحيان إلى ضعف في انتصاب العضو الذكرى للرجال. وهذا بالطبع ليس معناه أن الإصابة بالسكر تعني الإصابة الجنسي.

ومن الأخطاء الشائعة أن بعض الأزواج بمجرد تشخيص إصابتهم بالسكر يلجئون بدون أن يكون هناك داعٍ إلى عيادات علاج الضعف الجنسي، وأحيانًا يكون بعض الأطباء المعالجين لمرض السكر هم المسئولون عن الإيحاء بهذا لمرضاهم بسؤالهم للمرض عن حالة الانتصاب لديهم لذلك يجب التوضيح هنا أنه ليس هناك ارتباط بين الإصابة بالسكري والضعف الجنسي، وحتى بعض المصابين بالسكري منذ سنوات ويحافظون على نسبة مقبولة من السكر لا يعانون في معظم الأحيان من ضعف في انتصاب العضو الذكرى لديهم.

■ جرعات العلاج ■

وفي بعض حالات الإصابة بالعجز الجنسي يكون من المفيد العلاج بجرعات من اليوهمبين أو الجينزنج الكوري الأحمر وهو مادة ذات فعالية كبيرة خاصة في بداية الإصابة بالضعف

الجنسي، وليس له أعراض جانبية خطيرة ولكن بالرغم من ذلك لا يسمح باستعماله إلا تحت إشراف الطبيب المعالج ووفقا للجرعات الآمنة كما أنها لا تصلح لعلاج كل الحالات، ومن أفضل الوسائل لعلاج الضعف الجنسي أو تراجع القدرة الجنسية لدى بعض الرجال الحقن الموضعية وهي حقن تعطى بواسطة سن رفيع جدًّا في القضيب مباشرة، وليس لها أي آثار جانبية كما لا يشعر من يأخذها بأي ألم تقريبا ويتم بواسطتها ضخ المادة التي تعمل على توسيع الشرايين مباشرة إلى الكهوف الدموية داخل القضيب؛ وهو ما يوسعها ويساعد على تدفق الدم خلالها مما يساعد على الانتصاب الكامل، وتمتاز هذه الطريقة بأن حجم المادة المستخدمة صغير جدا؛ نظرا لأنها تعطى مباشرة في المنطقة المطلوبة وحتى إذا تسربت للجسم فليس لها تأثير يذكر بعكس بعض المواد التي تؤخذ عن طريق الفم ويكون تأثيرها على كل أنسجة الجسم متساويًا وهو ما يزيد من آثار بعض تأثيراتها الجانبية على وظائف أخرى لجسم الإنسان.

والمواد الفعالة التي يتم استخدامها في طريقة الحقن غالبا ما تكون البابافرين والفنيتولمين والبروستاجلا ندين وغالبا من يستخدم معظم الأطباء خليطًا من هذه المواد بنسب آمنة،

وبالرغم من أن الأزواج لا يفضلون غالبا استخدام أسلوب الحقن بالرغم من عدم وجود ألم يذكر مصاحب لها إلا أنه ثبت أن هذه الوسيلة هي الأفضل على الإطلاق للحصول على نتيجة سريعة وآمنة في حالات ضعف الانتصاب وغالبا ما يقدم الطبيب وصف المادة الفعالة وتحديد الجرعة المناسبة ثم يقوم بتعليم المريض كيف يتعامل معها بنفسه ويعطي الحقنة لنفسه بدون مساعدة الطبيب وهي عملية سهلة وبسيطة ولا تحتاج لخبرة خاصة، ولا يحتاج مستخدمها سوى أن يجربها للمرة الأولى، وفي الحالات التي يكون فيها الزوج بدينا أو نظره ضعيفا يمكن تدريب الزوجة على إعطائها له، وهنا يكون دور الزوجة حاسما في تهيئة الزوج نفسيا قبل إعطائه الجرعة والتعبير لزوجها عن سعادتها بأنه سيكون بعد دقائق قادرًا على جماعها وإمتاعها والاتصال جنسيا معها بفاعلية، كما أن هناك بعض المواد الفعالة تعطى عبر مجرى البول، وتنتشر خلال الكهوف الدموية من خلال الامتصاص وليس الحقن المباشر وهي سهلة الاستخدام ولكنها أيضًا غالية الثمن وليس لها نفس قدرة أسلوب الحقن المباشرة، كما أن هناك أجهزة مساعدة للانتصاب ولا تستخدم إلا في الحالات المتقدمة ولا تتجاوز الحاجة لها أكثر

من 1٪ فقط وهي حالات أهمل أصحابها غالبا علاجهـا لفـترة طويلة، ويتم تركيب الجهـاز عـادة عـن طريـق عمليـة جراحيـة بسـيطة وغالبـا مـا ينصـح الأطبـاء باختيـار أبسـط أنـواع هـذه الأجهزة لتقليل فرص تعطلها.

أما في الحالات التي يكون الضعف الجنسي فيهـا ناتجـا عـن وجود خلل في الهرمونات المسئولة عـن عمليـة الانتصـاب فـإن العلاج يكون بتعديل نسب الهرمونات لعـلاج هـذا الخلـل. وفي حالة تناول أدوية لها تأثير على الانتصاب مثل بعـض المهـدئات فمن المستحسن سؤال الطبيب المعالج عن بدائل لهذه الأدوية.

ولدى بعض الأبناء الذين يصابون بمرض الصرع الذي يبدأ في سن مبكرة فإن هؤلاء الأبناء سيعانون بعض المصـاعب عنـد تكـوين أسـرة إلا أن العـلاج المنـتظم وتحـت إشـراف طبيـب متخصص سيفيد على المدى الطويـل وفي حالـة بعـض الأزواج الذين يصابون بمثل هذا المرض بعد الزواج فلا يوجد ضرر مـن استخدام الحقن الموضعية بعد التأكد مـن عـدم وجـود خلـل في الهرمونات أو وظائف الغدد وبصفة خاصة غدة البروستاتا وهي غدة رئيسية فيما يتعلق بالعملية الجنسية وموجودة أسـفل المثانـة

وتشارك في تكوين جزء من السائل المنوي، وقد تصيب بعض الالتهابات غدة البروستاتا لدى الرجال، وقد يكون الالتهاب شديدا بحيث يشعر المريض بألم عند التبول أو الانتصاب أو أثناء القذف كما يشعر المريض بألم عند تكرار التبول وصعوبة في التحكم بالبول خاصة أثناء الليل، وبالرغم من أن المصاب بالتهاب البروستاتا يعاني من الألم أثناء الانتصاب غلا أنه لا توجد علاقة بين الإصابة بالتهاب البروستاتا والقدرة على الانتصاب وهو ما يجب معه تصحيح الفكرة الخاطئة عن وجود علاقة بين التهابات البروستاتا والإصابة بالضعف الجنسي خاصة إذا كان الالتهاب بدون أعراض جانبية إضافية شديدة، لكن ما يحدث في الواقع هو أن بعض الأزواج يصيبهم التوتر والقلق الشديد إذا شعروا بأن هناك أعراضًا غير عادية في منطقة الأعضاء التناسلية مما يؤثر على قدرتهم بالاتصال الجنسي، مع زوجاتهم بدون أن يكون هناك داع حقيقي لذلك.

■ الملابس الضيقة خطر ■

وحتى بالنسبة للأزواج الذين لا يعانون أي مشكلة عضوية أو نفسية تؤثر على كفاءتهم الجنسية فإن بعض الأزواج يقعون

بدون قصد في أخطاء قد تترك بعض التأثير عليهم على المدى البعيد ومن بين هذه الأخطاء ارتداء الملابس غير المناسبة أو المريحة، والملابس الضيقة لها تأثير ضار جدًّا عند الرجال خاصة الجينز أو الملابس الداخلية الضيقة؛ وهو ما يجعل الخصيتين أقرب ما يكونان إلى الجسم فيرفع ذلك من درجة حرارتهما فوق معدلها الطبيعي ولا يجب أن يزيد عن 34 درجة مئوية في حين أن درجة حرارة الجسم العادية تصل إلى 37 درجة مئوية.

فالملابس الضيقة هنا لا تؤثر على كفاءة العملية الجنسية فحسب، ولكنها تؤدي أيضًا إلى الإقلال من كمية الحيوانات المنوية ونوعيتها، وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى تأخير الإنجاب.

■ مأكولات ومشروبات ضارة ■

كما أن اتباع نظام غذائي خاطئ يؤدي أيضًا إلى تراجع القدرة الجنسية لدى بعض الأزواج خاصة إذا كان هؤلاء يتناولون بعض الأصناف من الطعام بشكل غير متوازن. وحتى بالنسبة لبعض الزوجات فإن اتباع بعضهن لنظام تخسيس بدون استشارة ومتابعة من الطبيب يؤدي في بعض الأحيان إلى

حدوث اضطرابات في المبيض وهو ما قد ينعكس في بعض الحالات على الكفاءة الجنسية لأزواجهن أيضًا وبالرغم من أن تناول فنجان واحد من القهوة قد يكون مفيدًا ومنشطًا للرجال قبل العملية الجنسية إلا أن الإغراق في المشروبات التي تحتوي على الكافين كالقهوة والشاي والمشروبات الكحولية يقلل إلى حد كبير من كفاءة العملية الجنسية وقدرة الرجال على إشباع حاجات زوجاتهم في هذه الناحية واعتياد الرجال على تناول الأطعمة المحفوظة خارج المنزل له أيضًا تأثير سلبي خطير على خصوبة الرجال؛ نظرًا لأن المادة الحافظة التي تطلى بها معلبات الأغذية المحفوظة من الداخل لها تأثير مشابه للهرمونات الأنثوية، كما ننصح الأزواج بعدم تناول الأطعمة التي يتم حفظها لفترات طويلة في أوعية من الزجاج أو البلاستيك.

كما أن هناك بعض ظروف العمل التي يعمل خلالها بعض الأزواج تؤثر على قدرتهم الجنسية، وعلى سبيل المثال فإن الجلوس لساعات طويلة في المكتب أو السيارة بالنسبة لسائقي الحافلات الذين يعملون على خطوط نقل أو موصلات تمتد لمسافات طويلة أو سيارات الأجرة قد يؤثر على الكفاءة الجنسية لمثل هؤلاء الأزواج.

كذلك فإن بعض الحرفيين وعمال المخابز ومصـانع الحديـد والصلب الذين يتعرضون لمصادر حرارية شديدة ومستمرة تتأثر قدرتهم الجنسية أيضًا باستمرار تعرضهم لحرارة مرتفعـة طـوال ساعات العمل.

وبالنسبة للزوجات فإن استخدام بعض وسائل منع الحمـل والإجهاض تؤثر علـى الأعضـاء الجنسـية للمـرأة وأسـوأ هـذه الوسائل اللولب؛ لأنه أحيان يؤدي إلى التهابات في الرحم. كمـا أن نظافة المهبل مسألة هامة جدًّا، ولا يمكن التغافل عنها بالنسبة لكفاءة الاتصال الجنسي بين الرجل والمرأة علـى حـد سـواء إلا أنه في نفس الوقت لا يمكن التغافـل أيضًـا عـن أن الإفـراط في استخدام الحمام المهبلي قبل الجماع مباشرة يجعل منطقـة المهبـل أقل قبولا للحيوانات المنويـة، ويـؤثر علـى احتمـالات الحمـل، وننصح الزوجان هنـا بـأن يتجـنبن قـدر المسـتطاع الاسـتحمام مباشرة قبل اللقاء الجنسـي مـع أزواجهـن، وبالنسـبة للـزوجين فـإن التـدخين يقلـل مـن كفـاءة الرجـل والمـرأة أثنـاء الجمـاع، أما إدمان الكحوليات أو المـواد المخـدرة فـإن تأثيرهـا مـدمر في كل الأحوال.

■ الزوجة شريك القوة ■

وبصفة عامة وحتى بالنسبة للأزواج الـذين لا يعـانون مـن أية مشاكل فيما يتصل بعملية الجنس والجماع مع زوجاتهم فـإن كفاءتهم في الاتصال الجنسي تتأثر إلى حـد بعيـد بالـدور الـذي تلعبه زوجاتهم في هذا الإطار، فالحياة الزوجية مثل شـركة بـين طرفين هما الزوج والزوجة، وهذه الشركة تحتـاج للتعـاون بـين طرفيها لكي تستمر وتثمر أسرة سـعيدة يجمـع الحـب بـين كـل أطرافها سواء كانا الزوجين أو الأبناء.

ولا شك أن أي شـركة قـد تتعـرض لـبعض المصـاعب أو العقبات، وقد تكون هذه المصـاعب خارجـة عـن إرادة طرفيهـا وقد تحدث أحيانًا بسبب أخطاء يقعان فيها بدون قصد. وإن كنا نؤكد على الدوام على مسئولية طرفي العلاقة الزوجية عن نجاح واستمرار هذه الزيجة ونلقي أحيانًـا بأعبـاء ثقيلـة علـى طرفيهـا بالرغم من أنها لذيذة أيضًـا خاصـة إذا توجـت في نهايـة اليـوم بلقاء جنسي ممتع إلا أن للزوجة دورًا خاصًا تتحدد عليـه أمـال هذه الشركة ونجاحها بإذن الله، وإذا كنا قد شبهنا الحياة الزوجية بشركة بين طرفيها فيمكن لنا أن نشبه أيضًا الدور الذي تقوم به

الزوجة بدور المدير التنفيذي الذي يتحدد طبقًا لمهاراته وقدراتـه على الإدارة نجاح أي شركة وتقدم أعمالها مع الأخذ في الاعتبار الدور الذي يقوم به رئيس الشركة الذي يشبه هنا الـزوج وهـو الدور الذي يدعم بالتأكيد دور الزوجة.

فالزوجة هي ملاذ الزوج الآمن الذي يأوي إليه بعـد طـول تعب فينتظر أن يجد منها وجهًا طلقًا وآذانًا صـاغية وقلبـا حانيًـا وحديثًا عذبا رقيقًا فيسكن إليها ويطمئن قلبه ويتخفف تـدريجيًا من الضغوط التي يتعرض لها كل يـوم خـارج المنـزل وحتـى لا تؤثر هذه الضغوط على كفاءته الجنسية فالزوجة المثالية لا تغفل أبدًا أثر حسن الاستجابة لزوجهـا والتعامـل معـه بـود ولطـف ومحبة والتعبير له بطرق مختلفة عن افتقادها له وشوقها للقائه مع الاهتمام بزينتها؛ لأن الزينة هي من فطرة المـرأة سـليمة الطويـة والتزين للزوج من صفات الزوجة الصالحة المحبة لزوجها.

■ الإشباع الغريزي لا يكفي ■

ويجب على كل زوجة أن تعلم أن حاجة الزوج إلى الإشباع الغريزي لحاجاته الجنسية وشعوره بأنه قادر على إرضاء زوجتـه جنسيًا وإشباعها عاطفيًا في هذه الناحية، ولا ينبغي للزوجة المحبة

لزوجها أن تقلل من قيمة هذه الحاجة أو عدها أمرًا ثانويا فقد أظهرت الدراسات والبحوث الاجتماعية الحديثة أن 90٪ من حالات الطلاق تحدث بسبب الإخفاق في ممارسة العلاقة الجنسية بين الزوجين وأحيانًا شعور الزوج بأنه غير قادر على إشباع زوجته جنسيا أو إيحاء الزوجة لزوجها بذلك عن غير قصد في معظم الأحيان، فعلى الزوجة -ونفس الأمر بالنسبة للزوج – أن تتعرف على ما يدخل السعادة على نفس شريكها في الحياة الزوجية خاصة فيما يتصل بالممارسة الجنسية بينهما؛ وهو ما يؤدي إلى عفة المجتمع وصيانته من الأمراض الاجتماعية والفواحش.

كما أن استجابة الزوجة السريعة لطلب زوجه للممارسة الجنسية مع زوجته مفتاح السعادة في كل بيت، وكذلك مبادرة الزوج إذا شعر في زوجته بميل للجماع في أي وقت من الأوقات.

فالحب والتفاهم بين الزوجين هو أفضل علاج لأي ضعف أو تراجع للقدرة الجنسية للأزواج أو اتصالهم الجنسي مع زوجاتهم وهو ما يتحقق من خلال الحوار والتفاهم والتناغم

المستمر بين الزوجين وحرص كل طرف على إسعاد الآخر ليس فقط في الفراش، ولكن في الحياة بصفة عامة والزوجة لها دور لا يمكن إغفاله أو الاستغناء عنه في دفع الـزوج للتغلـب علـى أي مشاعر بعدم الثقة تنتابه حول قدرته الجنسية أو كفاءته في إمتـاع زوجته وإشباعها نفسيا وعاطفيـا وجنسـيا، وهـو مـا سـينعكس على باقي أفراد الأسرة ويجعلهم مثل فريق واحد يعيش في مناخ من الحب والوفاء والسعادة التي لا تنتهي.

* * *

الفصل السادس

أخطاء.. على فراش الزوجية!

المصارحة بداية لحل كثير من المشاكل النفسية التي تنتج عن قصر المعاشرة الزوجية ولكن لمن تكون المصارحة؟! والأهم من ذلك أن الداء هو الدواء في هذه الحالة فإذا خرجت أسرار غرفة النوم خارجها بدأ المرض النفسي بين الزوجين.. ورغم أن الكلام في هذا الموضوع يثير العديد من الزوجات والأزواج إلا أنه له ضوابط.

طريق الطلاق يبدأ غالبًا من الفراش، هذه العبارة كثيرًا ما يرددها رجال ونساء مروا بتجارب زوجية فاشلة، ولم يستطيع التوصل إلى أي مصير سينتهي إليه زواجهم بسبب أمور وأخطاء بسيطة يمكن ببعض الوعي والمعرفة التغلب عليها ولعل الخجل بين الزوجين هو أحد الأخطاء الشائعة خاصة بين عدد كبير من الأزواج والزوجات الذين يظنون -على خلاف الحقيقة- أن المصارحة في مثل هذه الموضوعات التي تتعلق بالعلاقة الجنسية الحميمة بين الزوجين داخل غرفة النوم ليست من حسن الأدب!

كما أن معظم الزوجات يعتقدان -على خلاف الحقيقة أيضًا- أن إظهار رغبتها فيما يتعلق بالمعاشرة الزوجية أو حتى التصريح لزوجها برغباتها في هذا الشأن سيقللها في نظرة، وقد يدفعه إلى أن يظن بها ظنًّا سيئًا كأن يفترض أن لها ماضٍ مع شخص آخر أو أنها على صلة مع صديقات متزوجات يطلعنها على أسرارهن داخل غرف النوم في أحسن الفروض.

ويتصل بذلك الخطأ الشائع عند معظم الزوجات اللائي يكتمن مشاعرهن وأحاسيسهن ورغباتهن تجاه أزواجهن داخل

غرف النوم وحتى على الفراش.

فالشائع أن الزوجات والأزواج يكتفون بالتعبير المتحفظ في معظم الأحيان عن مشاعرهم تجاه الطرف الآخر أثناء فترة الخطوبة وحتى الأسابيع الأولى من الزواج.

وبعد ذلك يبدأ كل طرف في التحفظ مرة أخرى تجاه الطرف الآخر، وتتراجع الكلمات المحببة التي كانوا يتبادلونها قبل ذلك مثل أن تنادي الزوجة زوجها بالكلمة السحرية التي تلين لها قلوب الرجال وهي:

«يا حبيبي»، أو «يا روحي»، أو «يا حبي» كما أن الزوج تحت ضغوط الحياة ووطأتها ووتيرتها المتسارعة يهمل في بعض الأحيان التعبير عن مشاعره تجاه زوجته بكلمات حلوة تشعرها بأن شريك حياتها لا يزال يحبها ويقدر لها جهودها بجواره في معركة الحياة.

■ تعاطي الحب ■

كل زوج مطالب بأن يعرف بدقة مفاتيح قلب زوجته، وأهمها على الإطلاق الحب وليس هذا فقط بل إن التعبير عن

هذا الحب قد يفوق أحيانا في أهمية وجود هذه العاطفة من الأساس.

فعلى قدر ما ينجح الزوج في التعبير لزوجته عن حبه لها وتعلقه بها بقدر ما يستطيع أن يستحوذ على قلبها، ويمتلكه امتلاكا تكون معه على استعداد لأن تمنحه كل شيء وليس جسدها فقط.

كما أن المشاعر ينبغي أن تكون متبادلة بين الزوج وزوجته وليست في اتجاه واحد من طرف دون الآخر، فإن الحب أيضًا مثل كل عطاء لا ينبغي أن يعطي دفعة واحدة وأنه عبء يود الزوج أن يتخفف من تبعاته في أقرب فرصة لينصرف بعد ذلك إلى حال سبيله، ولكن هذا الحب ينبغي أن يعطى تدريجيا وباستمرار وأن يتجدد مثلما تتجدد الحياة، ويصبح مثل ينبوع الماء الذي لا تنقصه قطرات البحر وتتجدد حيويته كلما امتد به المسير، فالحب أهم عطايا الحياة للإنسان على الإطلاق.

هذا العطاء يكون أكبر ما يكون في غرفة النوم من خلايا اللمسات والمداعبات ومخاطبة المشاعر، فعندما يعبر الزوج بزوجته عن حبه لها وإعجابه بجمالها وزينتها والثناء عليها وعلى

بعض مفاتنها على وجه الخصوص وتكرار ذلك فإن أثره يظهر على الفور لدى الزوجة وعلى ملامح وجهها، ويشعرها ذلك بأن شريكها في الحياة يقدرها ولا يتجاهلها، وأنها لا تزال عزيزة لديه وغالية في فؤاده وثمينة في عينيه.. مصدر إلهامه ومنبع أحاسيسه ووحي تأملاته، وعندما يلاطف الزوج زوجته بكلمات رقيقة فإن ذلك يشعره بطعم المعاشرة الزوجية ويرى بنفسه نتيجة تلطفه مع زوجته قبل اللقاء بينهما، وكما أن الرجل الشرقي عموما لم يعتد التعبير عن عواطفه خاصة بعد الزواج تحت تأثير فهم خاطئ بأن ذلك يقلل من هيبته أمام زوجته وداخل المنزل، إلا أن المرأة الشرقية أيضًا وفي المقابل مجبولة على كتمان مشاعرها وعدم التعبير عنها ووضع رغباتها خاصة ما يتعلق منها بالرغبات الجنسية خلف ستار من السرية والغموض بدعوى التدلل أو حتى عدم إظهار شغفها بالجنس وكلا الطرفين بذلك يخطئ في حق الآخر بدون أن يشعر.

■ خطأ عاطفي شائع ■

وكتمان المشاعر والرغبات خطآن متصلان بل قد يؤدي أحدهما إلى الآخر ويرتبط بكتمان المشاعر عدم التعبير أو

الإفصاح من جانب كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية عن حاجته لهذه العلاقة في الوقت المناسب، وغالبًا ما تكون الزوجات مسئولات عن هذا الخطأ الشائع خلف معظم غرف النوم في مجتمعاتنا، فكما أن الرجل أحيانا ما يعبر عن رغبته في جماع زوجته بطريقة مباشرة، وقد تكون فظة أو حتى جارحة في بعض الحالات، فإن معظم الزوجات في المقابل يكتمن رغباتهن في المعاشرة والجماع مع أزواجهن ويتحرجن في الإفصاح عنها ويتركن هذه المهمة للزوج وحده، وفي أحسن الحالات يبدين قليلا من الزينة الإضافية التي قد لا تلاحظها العين عندما يرغبن في الاتصال الجنسي مع أزواجهن وينسين أن المعاشرة الزوجية بين كل زوجين حق لكل منهما وليس لطرف دون الآخر.

■ دعوة لتجديد الحب ■

كما أن اللذة الناتجة عن المعاشرة الجنسية يتقاسمها كل طرف ولا يستأثر بها طرف دون آخر، بل إن الزوج حين يعلم أن زوجته راغبة فيه فإن ذلك يكون من دواعي السرور له ويدخل من البهجة على نفسه ما يجعل لقاءه الجنسي مع زوجته مناسبة لتجديد المشاعر فيما بينهما وكأنهما يرويان سويا في كل

مرة يلتقيان فيها على الفراش شجرة الحب لتظل وارفة تظلل كل أفراد الأسرة.

ومن الأخطاء الشائعة أيضًا عند المعاشرة الزوجية كتمان الزوجة لمشاعرها وأحاسيسها وعلامات انسجامها واندماجها مع زوجها أثناء الجماع وتلجأ إليه معظم الزوجات تحت تأثير اعتقاد خاطئ مفاده أن المرأة الفاضلة لا ينبغي لها أن تظهر اغتباطها وشعورها باللذة عندما يجامعها زوجها، وأحيانا يكون ذلك بدافع الحياء وأحيانا بدافع المكابرة، وما لا تعرفه تلك الزوجات أن الإفصاح عن هذه لمشاعر التي جعلها الله ملازمة للمتعة واللذة الحلال أثناء الجماع بين الزوجين تزيد من رغبة الزوج في زوجته واستمتاع الطرفين معًا وتحقيق أقصى إشباع نفسي وجنسي هما في أمس الحاجة إليه لتجديد الحياة ومواجهة ضغوطها التي لا تنتهي.

■ الإشباع ووثيقة الأمان ■

والإشباع الجنسي للزوجين والذي لا يمكن الوصول إليه وتحقيقه بغير التعبير الصريح عن الرغبة في الجنس والاستمتاع به هو وثيقة الأمان التي لا غنى عنها لأي أسرة ضد التباعد

وبرود المشاعر والتفكك وأحيانا الطلاق الذي يهدم كثيرا من البيوت وتنتج عنه مشاكل اجتماعية لا حصر لها.

كما أنه من الخطأ كتمان الشعور باللذة أثناء الجماع أو كتمان الملاحظات بين الزوجين خلال لقائهما الجنسي.

والزوجات بصفة خاصة -لفرط حيائهن- قد يتحرجن في التعبير عن ضيقهن من بعض الممارسات المرتبطة بجماع أزواجهن لهن، وعلى سبيل المثال فقد تشعر زوجة بأن زوجها يضغط عليها بوزنه الزائد وبدانته أثناء الجماع، أو أن رائحة فمه غير مستحبة بسبب التدخين أو لأسباب أخرى وهو ما يسبب لها بعض الضيق عند لقاء القبلات بينهما، فمن الأفضل هنا أن تلفت الزوجة نطر زوجها أو تخبره بلطف ليحرص على اتباع طرق أخرى للجماع تخفف قليلا من ثقل وزنه فوقها أو يستخدم وسيلة لإزالة بعض الروائح غير المحببة التي قد تكون علقت بفمه، أما تجاهل ذلك تحت دعوى الحرج فإنه لا حرج ولا كرامة بين الأزواج في غرفة النوم خاصة على فراش الزوجية.

وكما أن كتمان الملاحظات ينعكس بالسلب على اللقاء

الجنسي بين الزوجين ويؤدي في بعض الحالات إلى شعور الزوجة بالضيق عند جماع زوجها لها ويغلب على ذلك اللقاء جو من الفتور لأن كتمان الزوجة لاقتراحاتها وما تفضله أثناء جماع زوجها لها ليس في صالح الطرفين؛ لأن ذلك جزء من متعتها.

وعلى سبيل المثال قد ترغب الزوجة في أن يقبلها زوجها خلف أذنيها أو يمص شفتيها في لحظة بعينها أو أثناء جماعة لها، أو تكرار وضع معين قام به أثناء معاشرته له في مرات سابقة ولم يعد يكرره، والنصيحة الذهبية لكل زوجة -كما هي أيضًا لكل زوج- هو ألا يتردد كلاهما في أن يطلب من شريكه في الحياة الزوجية والفراش ما يسعده، ويدخل على قلبه السرور ويعظم شعوره باللذة، وهي لذة لن يستأثر بها طرف دون آخر فالزوجان كالمرأة يرى بعضهما الآخر، وما يزيد من لذة أحدهما أثناء الاتصال الجنسي بينهما ينعكس في الحال على الآخر، وطالما أنهما ابتعدا عما حرمه الله كالمباشرة في الدبر وغيره فإن للزوجين أن يختارا ما يسعدهما أثناء لقائهما الجنسي ما يشاءان، ألم يصف الله سبحانه وتعالى كلاً منهما كأنه لباس للآخر، فليختارا إذن من اللباس ما يناسبهما ويدخل على قلبيهما

البهجة ولا يتحرجان في أن يقترحا على بعضهما البعض ما يزيد من هذا السرور وهذه البهجة.

■ لا.. للمبالغة ■

وفي نفس الوقت لا ينبغي للزوجة أن تبالغ زوجها في إظهار أنه تم إشباعها جنسيًّا، فبعض الزوجات لكي يرضين أزواجهن فإنهن يمثلن بإتقان أنهن وصلن إلى درجة النشوة أو اللذة الكبرى وذلك من فرط حبهن لأزواجهن أو على الأقل حتى يشعر زوج كل واحدة منهن بأنها تتجاوب مع نشاطه الجنسي، ولا يظن أنها باردة جنسيًّا أو لا تحبه أو لا تستمتع باتصالها الجنسي معه أو أي شيء من هذا القبيل؛ والنتيجة السلبية لذلك على المدى البعيد هو أن الزوج يعتاد على ذلك وتدريجيًّا يفقد اللقاء الجنسي لذته، وينعكس ذلك بأثر واضح على الزوجين خاصة الزوجة التي تدفع وحدها ثمن رغبتها المشكورة في إرضاء زوجها وإدخال السرور على قلبه بأي ثمن.

ولا ينبغي أن ينسى الزوجان أن الهدف من العلاقة الجنسية بينهما هو أن يصل كل طرف إلى قمة نشوته الجنسية وتحقيق اللذة المشروعة من خلال العلاقة الحميمة بين الزوجين التي

أحلها الله سبحانه وتعالى. وقد يستلزم ذلك في بعض الأحيان أن يلجأ الطرفان أو أن يستحث أحدهما الآخر على أن يصارحه بمشاعره ورغباته في هذا الاتجاه، وعلى كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية هنا أن يشجع شريكه في البوح بما ينغص عليه علاقته الجنسية معه، ويستحثه باستمرار على التعبير عن نفسه بحرية وبدون مواربة، وقد يبدأ الزوجان مصارحتهما حول العلاقة الجنسية ببعض التحفظ في البداية.

ولكن تدريجيا عندما يعتادان مثل هذا الحديث سيصبح بمقدورهما الخوض فيه بصراحة أكثر وفي أي وقت من الأوقات حتى خلال الممارسة الجنسية نفسها، مع الأخذ في الاعتبار أنه لا توجد خطوط حمراء بين الأزواج المحبين في الحديث عن كل ما يتصل بعلاقة الزوجين الحميمة طالما أن الهدف هو الوصول بهذه العلاقة إلى إشباع حاجات كل طرف وتجنب المنغصات التي تحول دون شعور الزوجين بالسعادة واللذة أثناء ممارسة الجماع مع الأخذ في الاعتبار مبدأ هاما هنا وهو أنه لا مكان في هذه العلاقة -التي تقوم على الحب أساسًا- في أن يسيطر شخص على الآخر أو أن يحاول طرف إخضاع شريكه له.

ومن الأفضل بأن تصارح الزوجية زوجها -أو حتى العكس- بأنها لا ترغب في وقت معين في الجماع أو تلفت نظرة إلى بعض الملاحظات التي قد تجعل العلاقة الجنسية بين الطرفين غير محببة لسبب أو الآخر بدلاً من تصنع الشعور باللذة أو الاستسلام للروتين وأحيانًا الوقوع في بئر الملل الجنسي.

■ شكوى شائعة ■

ومن الشكاوى الشائعة بين الزوجين أيضًا أن أزواجهن يمارسون معهن الجنس بطريقة آلية سريعة ولا يظهرون اهتمامًا كبيرًا برغباتهن ويهملون غالبًا احتياجاتهن في الفراش ويبدون وكأنهم يقومون بمهمة سريعة مفروضة عليهم أو واجب ثقيل أو في أحسن الأحوال يشبعون رغبة غريزية لديهم دون الأخذ في الاعتبار احتياجات زوجاتهم العاطفية والجنسية.

فالمرأة بصفة عامة لا تحب الجنس السريع، وإذا تكرر ذلك فإنها قد تعاني من مشاعر سلبية تجاه لقائها الجنسي مع زوجها، بل وتتهرب أحيانًا من الجماع معه، وليس ذلك لأنها لا تحب زوجها بل لأنها تكره طريقة اتصاله بها من غير عواطف ودون مراعاة لاحتياجاتها النفسية والجسدية، ولعل ذلك هو السبب في

شكوى كثير من الأزواج حول أن زوجاتهم لا يبدين استجابة فورية لهم عندما يطلبون منهن ما يحلو لبعض الرجال التأكيد على أنه حقهم الشرعي، بالرغم من أن حصول البعض على حقوقهم في معظم الأحوال يكون من خلال التزامهم بأداء حقوق في المقابل ولا تؤخذ عن طريق الإذعان أو فرض هذه الحقوق فرضا في مواجهة الآخرين.

ويتصل بذلك أيضًا شكوى عدد غير قليل من الرجال حول أن زوجاتهم يفرضن عليهم أو لا يقبلن بغير الطريقة التقليدية للجماع وهو ما يفقد الاتصال الجنسي بين الزوجين جزءًا كبيرًا من اللذة المرتبطة به ويجعله عملية روتينية خاصة وأن معظم الزوجات بعد أن يصبحن أمهات لأول مرة وأحيانًا بمجرد انتهاء الشهور الأولى للزواج وظهور بوادر الحمل يهملن زينتهن ولا ينتبهن لأن أزواجهن يتعرضون خارج المنزل وأحيانًا داخله -بعد غزو الفضائيات- لمغريات لا حصر لها وهي مغريات كفيلة بأن تفسد حياة أي زوجين أو تقلل من حميمة العلاقة الزوجية بين شريكي الحياة عن لم يحرصا على دفع الدماء في شرايين الحياة وتجديد وتيرتها والابتعاد قدر الإمكان عن منغصاتها.

كما يجب على كل زوجة أن تعلم أيضًا أنه بـالرغم مـن أن الوقت الذي ينفقه الرجل للجنس من حياته بوجه عام قليل إلا أنه مهم جدًّا بالنسبة له، بـل وتتوقـف عليـه انطلاقتـه في الحيـاة وحالته النفسية بأكمله، وتتوقف على علاقتـه الجنسـية بزوجتـه متغيرات أخرى في حياته بل وثوابت لا يمكن المخاطرة بها مثـل التزامه في أداء عمله ونجاحه فيه وحتـى علاقتـه بـالآخرين مـن حوله سواء داخل البيت أو خارجه، فإذا كانت هذه العلاقة غير مرضية أو لا تشبع احتياجات أحد الطـرفين فـإن الاسـتمرار في تحاشي الحديث عنها بالصراحة الكافية والمطلوبة في هـذا الشـأن قد يكون له نتائج مدمرة على الأسرة بأكملها، وغالبًا مـا تتسـم العلاقة داخل بعض الأسر بالتوتر لهذا السبب وتـدريجيًّا يـؤدي عدم التواصل بصورة مرضية بين الـزوجين في هـذه الناحيـة إلى خلافات مستمرة تتشعب أحيانًا لتشمل جوانب أخـرى بخـلاف العلاقات الجنسية بين الزوجين.

■ المكاشفة بين الزوجين ■

والدافع الـذي لا يمكـن تجاهلـه هنـا، ونحـن نتحـدث عـن ضرورة المكاشفة بين الزوجين في حال عدم رضاء أي منهمـا أو

شعوره بعدم الإشباع من علاقته الجنسية مع الآخر هو أن الخلل في هذه العلاقة يعني خللاً في حياة الزوجين معًا وهو ما يعني إنهما لم يستطيعا الاتفاق على أهم ما يربط حياتهما المشتركة معًا في حين أن شجاعة كل طرف منهما في هذه الناحية وقدرته على فتح باب النقاش في هذه المسألة تعني إمكانية التواصل البناء بين الزوجين وقدرتهما معا على الاستمرار في حياة مشتركة هانئة والتغلب على المنغصات التي قد تعترض حياة الزوجين الخاصة وعلاقتهما الحميمة التي تبني عليها بقية دعائم الأسرة الأخرى في المستقبل.

والسؤال الآن هو: أي الأوقات أفضل للمصارحة بين الزوجين فيما يخص العلاقة الجنسية الحميمة بينهما؟ ومتى يكون الوقت مناسبًا لكي يتبادل الزوجان ملاحظاتهما حول ما يفضله كل طرف منهما فيها يتصل بالعلاقة الجنسية بينهما وما لا يفضله؟ فهل يناقشان هذه الملاحظات الهامة قبل اتصالهما الجنسي أم أثناء الاتصال أم بعده؟ تميل معظم النصائح حول هذا الموضوع إلى توجيه الزوجين لتبادل ملاحظاتهما حول الأداء الجنسي لكليهما بعد إتمام اللقاء الحميم بين الزوجين.

ففي ذلك الوقت يكون الطرفان قد أشبعا رغبتهما الجنسية وتبادلا ما يكفي من المشاعر الدافئة ليصبح الوقت بعد ذلك ملائمًا للحديث حول مثل هذه الملاحظات، وليس مهما هنا كيف سيتحدث كل طرف للآخر أو الأسلوب الذي سيقوم بصياغة هذه الملاحظات من خلاله، فلا توجد صيغة معينة نرشحها في هذا الإطار لأن لكل زوجين أسلوبًا خاصًا بهما للتفاهم حول هذا الموضوع على وجه الخصوص، ولكن لمهم هنا هو أن يتمكن كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية من كسر الحاجز النفسي للخوض في هذا الموضوع.

■ البوح في الفراش ■

وليس هناك أهم من المصارحة في شأن يتصل مباشرة بالعلاقة الحميمة بين الزوج وزوجته، ومن الضروري أن يشجع كل طرف الآخر على البوح بملاحظته ويشعره أنه يرغب في الاستماع لهذه الملاحظات باهتمام حتى يتمكنا سويا من التواصل الجنسي بصورة أفضل ويحققا سويًّا أكبر درجة من الإشباع العاطفي والجنسي بين الطرفين وحتى اختيار الكلمات ليس له اعتبار في هذا الشأن بالذات؛ لأن لكل شخص طريقته

في التعبير وهذه الطريقة لصيقة إلى أبعد الحدود بشخصية كل شخص سواء كان رجلاً أو امرأة.

ولكن الأمر المهم هنا هو نبرة الصوت وطريقة الخطاب لموجه من كل طرف لشريكه في العلاقة الجنسية بحيث يخلو هذا الخطاب من الانتقاد واللوم وتصل الرسالة التي يرغب كل طرف في توجيهها إلى الطرف آخر بصورة تعبر عن الحب ورغبة كل منهما في الاحتفاظ بالآخر وتحقيق أكبر قدر ممكن من الإشباع الجنسي والعاطفي وليس -لا سمح لله- اللوم أو التوبيخ.

وإذا كنا قد أكدنا على أهمية «البوح» بين الزوجين وعدم التحفظ فيما يتصل بالرغبات والمشاعر والتعبير عن السعادة نتيجة اللقاء الجنسي بينهما فإننا نؤكد أيضًا هنا على أن هذا «البوح» لا ينبغي أن يخرج أبدًا خارج نطاق الزوجين ولا يتعدى غرفة نومهما قدر المستطاع حفاظاً على قدسية الحياة الزوجية وصيانة لتفاصيلها، فأسرار اللقاء بين الزوجين لا تجوز بأي حال من الأحوال أن تصبح مادة للحديث مع الأصدقاء والصديقات وحتى مع أقرب المقربين.

ولا يجوز أبدًا للزوج أو الزوجة البوح بتفاصيل اللقاء بينهما أمام الآخرين مهما كانت مكانتهم أو علاقتهم بهما، وذلك امتثالاً لنهي النبي ﷺ: «إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى المرأة وتفضي إليه ينشر سترها «صحيح مسلم» وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ أقبل عليه بوجهه فقال: «مجالسكم، هل منكم الرجل إذا أتى أهله أغلق بابه وأرخى ستره، ثم يخرج فيقول: فعلت بأهلي كذا وفعلت بأهلي كذا؟ فسكتوا فأقبل على النساء فقال: هل منكن من تحدث؟ فجاءت فتاة كاعب على إحدى ركبتيها وتطاولت ليراها الرسول ﷺ فقالت: إي والله، إنهم يتحدثون وإنهن ليتحدثن، فقال: **«هل تدرون ما مثل من فعل ذلك؟ إن مثل من فعل ذلك مثل شيطان وشيطانه لقي أحدهما صاحبه بالسكة فقضى حاجته منها والناس ينظرون إليه»** أخرجه أحمد وأبو داود.

■ إفشاء السر.. بداية النهاية ■

وإذا كان الإسلام بهذا النهي الصريح من النبي ﷺ قد حرم البوح باللحظات الجميلة في تفاصيل ما يدور خلالها بين الزوجين للآخرين فإن من باب أولى أن يحافظ كل طرف من

طرفي العلاقة الزوجية على ما قد يسيء إلى الطرف الآخر أمام الآخرين، فلا يجوز أن يشتكي زوج لأهله مثلا من أن رائحة فم زوجته تكون غير محببة في فترة من فترات النهار، وكذلك الزوجة لا يصلح أن تشكو مما قد يسيء لزوجها كأن تتحدث لأهلها عن عرض يصيبه مثلا عند ممارسة الجنس معها بل والاحتراس أحيانًا من الأقارب أنفسهم عند الاقتراب من مثل هذه الموضوعات الشائكة، وعدم الاستماع لما قد يعتبره البعض نصائح، والأخذ في الاعتبار دوما أن الغيرة والحسد أو كليهما قد يدفع بعضهم إلى تضليل أحد الزوجين أو كلاهما وهو يظهر نفسه في ثوب الناصح الأمين.

ولتجنب مثل هذه المواقف يجب على كل زوج وزوجة الحرص منذ البداية على علاج أي سبب قد يؤدي لنفور شريكه في الحياة الزوجية، فرائحة الفم الكريهة يمكن التخلص منها باستخدام أنواع بسيطة من الغسول متوافرة في معظم الصيدليات ومعظم هذه الأنواع من الغسول تحتوي على مواد مضادة للجراثيم التي تزيل روائح الفم الكريهة بما في ذلك رائحة الدخان وآثار بقايا التبغ لمدة لا تقل عن الساعتين، وحتى

في الحالات التي تكون فيها مثل هذه الروائح بسبب التهابات في نسيج الفم فيمكن اللجوء إلى طبيب الأسنان لعلاجها بالإضافة إلى العناية بنظافة الفم والأسنان والحرص على تنظيف بقايا الطعام بين الأسنان، كما يمكن تجنب تناول بعض الأطعمة التي تؤدي إلى مثل هذه الروائح الكريهة وتؤثر على استمتاع الزوجين أو أحدهما على الأقل باللقاء الجنسي مع الآخر مثل البصل غير المطهي والثوم بالرغم من أن الأخير يساعد على قتل الجراثيم التي قد تكون أصابت الفم، ولكن يمكن التغلب جزئيا على الرائحة الناتجة عن تناول مثل هذه الأطعمة بالحرص على إضافة بعض أنواع الخضروات الطازجة إلى وجبات الطعام بانتظام مثل الخس والسبانخ، وتحتوي الأوراق الخضراء لهذه الخضروات على مادة الكلوروفيل والذي يستخدم حتى ضمن تركيب معظم معاجين الأسنان لقدرته في إزالة البخر والروائح الكريهة التي قد تنبعث من الأسنان أو الفم لسبب أو لآخر، وليحرص كل زوج وزوجة على أن تفوح منه أزكى العطور عند لقائهما الحميم معا لأن الرائحة الذكية عامل مهم ومنشط إلى أبعد الحدود لتنبيه المشاعر.

■ احذر الإرهاق ■

ويجب على الزوجين أن يحرصا عند لقائهما الجنسي معا على تفريغ نفسيهما من الهموم والمشاغل قدر الإمكان وأن يكونا مستعدين لهذا اللقاء فالاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب إلى جانب الصفاء النفسي والذهني بدنا صحيحا متماسكا وليس جسدًا متعبا ومنهكا بسبب الإفراط في العمل على سبيل المثال، فالجنس السليم في الجسم السليم، وممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لا تساعد على الاستمتاع به، لأن البدن المرهق المتعب الذي أضناه السهر لن يستمتع بالجنس في ساعات الليل كما يستمتع البدن النشيط الذي يأخذ حقه من الراحة والطعام، وليس معنى ذلك أننا ننصح الأزواج والزوجات بعدم ممارسة الجنس إلا في أيام العطلات، ولكن لا بد أن يحرص كل زوجين على أن يكون هناك وقت مخصص للقاءات الحميمة الممتعة فلا ينهك الرجل نفسه إنهاكا في العمل وأيضا لا تفرغ الزوجة طاقتها في القيام بأعباء المنزل والعناية بالأطفال.

ولا يتحرج كل زوج في أن يسأل زوجته كيف تفضل أن يمارس الجنس معها، كما لا تتحرج في أن تسأل زوجها عما

يرضيه أثناء اللقاء، وحتى قبل الجماع والزوج المحب لزوجته لا يقوم من عليها إلا بعد أن يطمئن إلى أنها قضت وطرها منه، كما أن الزوجة المحبة لزوجها والحريصة عليه وعلى عشها الهادئ لا تترك زوجها يقوم من فوقها إلا بعد أن تطمئن وترضى تماما بل وتطلب من أن يستمر ويبقى حتى ترضى طالما أن في هذا ما يحفظ لهما سعادتهما وهناء الأسرة بجميع أفرادها وليس الزوجين فحسب، وإلى جانب ذلك ينبغي أن يدرك الزوجان أن السعادة قائمة على عدة جذور صحية ونفسية واجتماعية بل وفكرية وليست قائمة فقط على اللذة على الجنسية التي يحصلان عليها خلال ساعات يقضيانها.

ويجب الاهتمام بصحة الزوج والزوجة ويشمل ذلك أيضًا الاهتمام بالطعام والشراب والبيت الصحي المنظم النظيف والاحترام المتبادل والثقة بين الطرفين المبنية على الحب، كما أن الحوار المتبادل من أسس السعادة الزوجية؛ لأن إساءة العشرة والأنانية والشكوك والغيرة والغرور ورغبة أحد طرفي العلاقة الزوجية في السيطرة والاستحواذ وامتلاك الآخر من أكثر عوامل هدم البيوت.

كما يجب على الزوجين أن يتعلما، وأن يعلم كل منهما الآخر «فن الشجار الزوجي» الذي يجب أن يكون داخل غرفة النوم بعيدًا عن الجيران والأهل وأهم ما يجب أن يحفظ عليه الزوجان هنا ألا يشعر الأبناء بأن هناك خلافًا بين الأبوين.

إذا إن بعض الآباء والأمهات ودون وعي أو دراية ينقلان هذا الخلاف فورًا إلى الأبناء أو على الأقل الكبار منهم في محاولة لا طائل من ورائها لكسبهم إلى صف أي منهم.

ومن المشكلات الخطيرة التي قد يتعرض لها أحد الزوجين دون أن يدري، وقد تنسف استقرار الأسرة، وتدمر بنيانها ما قد ينطلق من فراش الزوجة في لحظة من لحظات المصارحة والمكاشفة وهو الحديث عن الماضي وتجارية بحلوها ومرها مع الجنس الآخر بالنسبة للزوج أو الزوجة.

ورغم دعوة كل المتحضرين في العالم إلى الصدق والمصارحة بين الزوجين في كل شأن يربط الزوج بالزوجة أو العكس إلا أن النصيحة الغالية التي تعدل وزنها ذهبا أن يبعد الزوجان عن فخاخ الماضي وأوكار التجارب السابقة فكلها شر والجدال في

شئونها يطرد الاستقرار، ويضحي بالهدوء وينسف سكينة البيوت وراحتها.

ويجمع الخبراء على أن مشكلات الزوجية والفراش لا ينبغي أن تنطلق بأي حال من الأحوال خارج غرفة النوم أو تحديدًا على فراش الزواج إذا إن حدوث ذلك يعني انطلاق المشكلات إلى أفق واسعة ربما لا تنتهي حدودها إلا بانتهاء الصورة المثلى للزواج بلذته ومتعته وسكينة واستقراره.. وحتى إذا تمكن الزوجان من اجتياز مرحلة خروج مشكلاتهما خارج فراش الزوجية فإن حالة الزواج بينهما تبقى مثل الواجب الذي يهرب منه كل طرف ويؤديه الطرف الآخر على سبيل الرضا بما هو قائم ليفقد الزواج بريقه حتى ولو بقي.

***

الفصل السابع

150 طريقة للتغلب على الملل

الملل الزوجي بداية الملل الجنس.. وهناك أسباب كثيرة وراء هذا الملل والتغلب عليها بداية الخروج من هذه الحلقة المفرغة التي تزعج كثيرا من الأزواج خاصة في العام السابع للزواج.. وإبداع الرجل في غرفة النوم وابتكاره لأساليب جديدة للمعاشرة في كل مرة تضمن له ألا يدخل في هذه المشكلة وهناك 150 طريقة مشهورة حاول أن تتعرف عليها.

كيف يتغلب الأزواج على الملل الجنسي فيما بينهما؟

الملل الجنسي بين الزوجين ظاهرة معروفة ومألوفة في الحياة الزوجية منذ القدم السبب تضمنت كل الثقات ابتكارات متعددة لزيادة الدافعية الجنسية عند الزوجين وبما يضمن استقرار الأسرة. ومن هذه الوسائل ثياب النوم الخاصة والعطور وتوظيف الإضاءة داخل غرفة النوم واستخدام المرايا والتدليل والمساج والرقص وبعض الأعشاب والأطعمة والوصفات الشعبية التي تزيد شهية طرفي العلاقة الزوجية للجماع وحتى بعض الأوضاع الجنسية المثيرة بين الزوجين.

ويمكن أن ينشأ الملل الجنسي بين الزوجين بسبب تغييرات عضوية أو نفسية بعضها عارض وبعضها مؤقت وإن كان الوقوع في بئر الملل الجنسي بين الزوجين غالبا نتيجة عوامل نفسية يمكن أن تؤدي إلى أن يصاب أحد طرفي العلاقة الزوجية أو حتى الاثنين معا بالملل أو الإحباط المتكرر أو نتيجة الانزعاج والتوتر والمخاوف المستمرة والقلق الناجم عن ضغوط الحياة؛ وهو ما يعكس مشاعر مزاجية سلبية تتسم بالشكوى والملل وعدم الرضا عن الطرف الآخر وهي مشاعر تؤدي غالبًا إلى

اضطراب الوظيفة الجنسية نفسها بمظهريها الجسمية والنفسية، مثل أن يبدو على أحد طرفي العلاقة الزوجية عدم الرغبة الجنسية أو ضعفها، بالإضافة إلى صعوبات الانتصاب وتراجع الإثارة الجنسية وهو ما ينعكس في صورة زيادة حدة الصراع والتوتر واضطراب العلاقة بين الزوجين وحتى العجز عن حل مشكلات الحياة الزوجية العادية.

وقد يتطور ذلك من جانب الأزواج للهروب من الملل الجنسي أو المشكلات الزوجية بالانغماس في العمل بشكل مبالغ فيه أو بالتفكير في الزواج مرة أخرى وبعضهم يلجأ لعلاقات خاطئة.

ومن جانب الزوجات فإن معظمهن يلجأن للصبر ويعتصمن به ويحاولن قدر المستطاع مداراة أمورهن، أما بعضهن فيلجأن للتعويض عن الإحباط والمشاعر السلبية الناتجة عن الملل الجنسي مع أزواجهن إلى الاندفاع نحو التسوق وشراء سلع لا يحتاجها البيت في معظم الأحوال أو الاهتمام الزائد بالأطفال وأحيانًا الانخراط في حياة وأنشطة اجتماعية مع الصديقات.

■ أسباب الملل ■

وفي معظم الأحيان فإن الملل الجنسي بين الزوجين يكون نتيجة طبيعية وتالية للملل الزوجي بصفة عامة فيما بينهما.

وهناك اعتقاد سائد كثير من الأزواج والزوجات -خاصة الشباب- أن الحب بين الزوجين يفتر بعد فترة تطول أو تقصر، كما أن هناك فكرة لا أساس لها وهي أن العام السابع من عمر أي زيجة هو ذروة هذا الفتور ليتحول الزواج بعدها إلى حياة ريبة لا تستمر غالبًا إلا بدافع وحيد هو الحفاظ على الشكل الاجتماعي وحماية الأبناء من الآثار السلبية للطلاق.

وهذه الأفكار التي لا أساس لها من الواقع تنتشر أكثر لدى فئات غالبًا ما يكون طرفا الحياة الزوجية فيها من الحاصلين على قدر لا بأس به من التعليم وفي أكثر الأحوال تكون الزوجة أكثر انفتاحًا على المجتمع أو تعمل خارج المنزل. والمفارقة التي لا يجب أن تمر دون الانتباه لها هي أن آباءنا وأمهاتنا والأسر التقليدية التي تربى معظمنا بين أحضانها لم تعان أبدًا من هذه الظاهرة بل إننا نلاحظ بسهولة في الزيجات التقليدية خاصة في الماضي عندما كان الزوج لا يرى زوجته إلا ليلة الزفاف أنها

أكثر نجاحًا وتماسكًا من الزيجات الحديثة التي يخبر فيها الزوجان كلاهما، وقد تطول فترة الخطوبة بينهما لسنوات أو يتعرفان على بعضهما البعض في الدراسة أو العمل ويلتقيان يوميًا لفترة طويلة قبل أن يقرر أن يختار كل واحد منهما الآخر كشريك لحياته بمحض إرادته ودون تدخل من باقي أفراد الأسرة.

وللتغلب على الملل بين الزوجين لا يوجد أفضل من الكلمات الحلوة والعبارات العاطفية الحانية بين طرفي العلاقة الزوجية، وبالرغم من أن كلا الزوجين من واجبهما أن يشعر كل طرف الآخر بحبه له عن طريق مثل هذه الكلمات إلا أن تأثيرها لدى الزوجة يكون أعظم بكثير من تأثيرها على الزوج، فالكلمة الحلوة لها تأثير ساحر على كل زوجة تسمعها من زوجها، فالمرأة بطبيعتها قد تنسى كل تعبها وعنائها طوال اليوم عندما تسمع كلمة ثناء أو تقدير من زوجها، بل إن كلمة رقيقة من زوج لزوجته ستجعل الزوجة تعيش في أجوائها وإيحاءاتها لأسابيع، والعبارات الرقيقة التي تحمل في ثناياها الحب والعطف والحنان ستشعر الزوجة معها أنها ما زالت محبوبة ومهمة عند زوجها كما كانت في بداية حياتهما الزوجية، بل قد تظل الزوجة تردد بينها وبين نفسها كلمات رقيقة سمعتها من زوجها إذا شعرت أنه قالها

لها بصدق وحب وإخلاص. وإذا كانت الكلمات الحلوة لازمة لفترة الخطوبة فإنه لا غنى عنها بعد الزواج بل إن ذلك يعتبر من قبيل الضروريات.

التي لا غنى عنها للحفاظ على الحب الذي يغلف الحياة الأسرية فالكلمات الحلوة عند المرأة مثل مكعبات السكر التي لا غنى عنها في كل بيت وتجعل طعم الحياة بين الزوجين حلوًا وجميلاً وتجدد الشعور بالحب بينهما وتتأكد الزوجة عند سماعها أنها مرغوبة من زوجها الذي يقدرها وهو ما يقوي عزيمتها ويزيد من قدرتها على مواجهة مصاعب الحياة ويشجعها على بذل المزيد من العطاء فحتى عندما يطلب الزوج من زوجته القيام بخدمة لها أو مساعده في أمر من الأمور فعبارات مثل «هل تسمحي أن تأتيني بكذا؟»، أو «هل من الممكن أن تفعلي كذا؟» وعبارات أخرى مثل آسف لإزعاجك أو «شكرًا لك» كل هذه العبارات تعمل تمامًا مثل أكسير تجديد الحياة التي لا ضرر منها أبدًا بل العكس من ذلك فهي تدفع إلى شرايين الحياة الزوجية بدماء جديدة، وحتى امتداح الزوج لطريقة تصفيف الزوجة لشعرها أو طريقة صنعها لبعض أصناف الطعام سيضفي على الحياة الزوجية جوًّا من الصفاء الأسرى يحتاجه جميع أفراد

الأسرة وليس الزوج أو الزوجة فقط، وتكون هذه العبارات بمثابة الدواء الذي لا غنى عنه للقضاء على الملل الزوجي وهو المقدمة الطبيعية للملل الجنسي بين الزوجين.

■ الحب علاج الملل ■

والمرأة بطبعها وخاصة الزوجات يحببن الثناء والتقدير عليهن خاصة من أزواجهن وعندما يكون هذا التقدير أمام الآخرين. وكل زوج يستطيع أن يجعل زوجته تتفانى في حبها له وتعلقها به بل وتعشقه بكل جوارحها لو حرص على أن يسمعها بين وقت وآخر عبارات حب لن تكلفه شيئًا وستنعكس عليه بسعادة زوجية بالغة خاصة إذا كان صادقًا فيما يقول فليجاهد كل زوج بإظهار إعجابه بملابس زوجته على سبيل المثال وهندامها الذي قد تكون قد أنفقت من وقتها ساعات وأرهقت نفسها لتبدو عليه لتروق في نظر زوجها، بل إن الزوج عندما يعبر عن ذلك بكلمات طيبة لا تكلفه شيئًا يستطيع أن يجعل زوجته لا ترضى بأحدث مبتكرات الموضة بديلاً عن الثوب الذي اشتراه لها زوجها. ولن يكلف الزوج شيئًا يذكر أن يهدي زوجته هدية رمزية من وقت لآخر في

مناسبة من المناسبات أو مكافأة لها على حسن تدبيرها للبيت أو رعايتها للأبناء؛ فباقة ورد أو زجاجة عطر مع عبارة من الزوج تنم عن الحب والتقدير ستترك لدى الزوجة تأثيرًا أكبر وأغلى من الذهب والمجوهرات وستكسر ملل الحياة الزوجية الذي قد يفسد الحياة الزوجية ويعكر صفو الأسرة ويطغى على سعادة أفرادها.

وحتى إذا بدر من الزوجة ما قد يعتبره الزوج تقصيرًا أو تجاوزًا في حقه فليتجاوز عنه قليلاً طالما أن ما يعتبره تجاوزًا لا يؤثر على الأسس التي تقوم عليها الحياة الزوجية ولا تهز الأعمدة التي يقوم عليها البيت المسلم، ويجب على الزوجين معا أن يتعلما فن الخلاف وحتى الشجار الزوجي في بعض الأحيان، وكيف يسيطران على هذا الخلاف حتى لا يخرج خارج غرفة النوم وليس المنزل فقط، كما ينبغي عليهما أن يتعلما كيف يغفر كل واحد منهما للآخر أخطاءه وهفواته وحتى ما يعتقد أنه تقصير في حقه من جانب الآخر.

وليعلم الزوج أن زوجته ليست خادمة مطيعة 100٪ لكنها إنسانة تشعر بالتعب والملل وأحيانًا بالضيق، وتحتاج إلى الراحة

وتجديد نشاطها من وقت لآخر، كما أنها لا تستطيع القيام بدور ممثلة الإثارة والإغراء طوال 24 ساعة، كما أن الزوج ليس ملاكًا طوال الوقت، كما أنه ليس آلة جاهزة للجنس تعمل بمجرد أن تضغط الزوجة على أزرار تشغيلها.

فالحياة الزوجية لا تسير طوال الوقت بصورة مثالية 100٪ أو وما نسبة 100٪ أو حتى عقلانية 100٪ لكنها مزيج من الواقعية والمثالية والعاطفية والعقلانية والروحانية والمتعة النفسية والجنسية؛ لذلك فيجب على الزوجين أن يتعلما فن الترفيه البريء والمتعة التي أحلها الله بين الزوجين وليتذكر الأزواج أن المرأة بطبيعتها خلقت من ضلع أعوج والزوجة لا تستقيم لزوجها في كل طباعه فطالما التزمت الزوجة بأصول المعاشرة السليمة وحفظت لزوجها ماله ونفسه وكانت أمينة على كرامته وعرضه وأطاعته فيما لا يغضب الله ولم تمنع له حقًّا شرعيًّا فليستمتع بها زوجها على ذلك وليداري عوجها ولا يذهب يصلحها فيكسرها فيهدم بيته فوق رأسه ورأس أبنائه ويدمر حياة أسرته، بل إن الشرع الشريف رخص للزوج أن يكذب على زوجته فيما لا يضر بأن يطيب خاطرها ويمتدح طعامًا صنعته له أو زيًّا ترتديه، أو ينقل لها بعض الأحاديث التي دارت

عنها من أهلها في غيابها طالما أن ذلك يصلح نفسها، ويكسر الملل بين الزوجين من وقت لآخر وهو الملل الذي يمكن أن يتجنبه الزوج تمامًا بأن يشعر الزوج زوجته بأنوثتها وجمالها، وأنها أفضل من سائر النساء عنده.

وفي نفس الوقت يجب على كل زوجة أن تحرص على الظهور بأبهى زينة أمام زوجها وتهتم بمظهرها حتى تبدو في نظره أجمل امرأة في العالم.

أما الزوجات اللائي يعانين من ندرة كلمات الحب والعطف من أزواجهن لأن بعضهم يحاول إخفاء هذه المشاعر وعدم إظهارها لزوجاتهم ظنًّا منهم أن عبارات الحب تقلل من هيبتهم، وتقلل احترامهم في نظرهن فإن على زوجات هؤلاء أن يستخرجن بأنفسهن كلمات الحب من بين شفاه أزواجهن بأن تعطي كل واحدة منهن زوجها الفرصة لكي يتغير من هذه الناحية وينطق لسانه بالكلمات التي تتشوق لسماعها منه، وأن تعطيه الفرصة لكي يتعرف على مشاعرها تجاهه فلمسة حانية منها ليده أو لحظة اهتمام وحنو من الزوجة لزوجها وسط مشاغل اليوم سيكون لها تأثير السحر عليه، وعلى سبيل المثال

يمكن أن تتقدم الزوجة من زوجها وهو جالس على مكتبه أو مستلق على أريكة وتسأله بلطف هل يطلب..؟ هل يتمنى..؟ هل يشتهى شيئًا..؟ وأن تلمس يديه بأطراف أصابعها مع ابتسامة لطيفة تظهر مقدمة الأسنان فقط وليس الفم بأكمله؛ وكل هذا لا يجعل الزوجة كما يظن بعضهن أنهن يرخص أنفسهن في أعين أزواجهن، بل إن مثل هذا التحبب من الزوجة إلى زوجها هو ما يزيد من حب زوجها لها ويجعلها أكثر تعلقًا بها يومًا بعد يوم خاصة إذا صادف حنو الزوجة على زوجها ظروفًا غير مواتية يمر بها كأن تمر به مصاعب مالية أو غيرها ففي مثل هذه الظروف تكون مبادرة الزوجة بإظهار مشاعرها تجاه زوجها وحبها لها أسير الحب الدائم بينهما، وحتى إن طلب الزوج من زوجته المزيد من هذا الإكسير فلا تتردد في إعطائه المزيد منه أو تتأفف منه، فإن طلب منها كوب ماء فلتسقه بنفسها ولتسأله إن كان بإمكانها أن تشرب من نفس الكأس ونفس الموضع الذي شرب منه ولتقول له إن طعم الماء أصبح أكثر عذوبة؛ لأنه شرب منه قبلها بل وتطلب منه أن يغمض عينيه ثم تطبع قبلة رقيقة على شفتيه، فهكذا تكون الزوجة المحبة لزوجها في كل وقت. تزداد الحاجة لمثل هذا التفاني في الحب

والمشاعر بين الزوجين وقت الأزمات وعندما تشعر الزوجة لأقل وهلة بأن الملل بدأ يتسلل إلى حياتها مع زوجها بأي صورة سوء كان مللاً عاطفيًّا أو جنسيًّا، فلتضع كل زوجة -تشعر أن زوجها يصعب عليه التعبير عن مشاعره تجاهها- كلمات الحب على شفتي زوجها وتدفعه دفعا إلى أن ينطق بها وذلك حتى يتعلم هو بنفسه كيف ينطقها، بل إن الزوجة الذكية هي التي تطبع كلمات الحب أمام ناظري زوجها حتى يعرف متى يستخدمها، ولا تخجل في أن تردد على مسامع زوجها كلمات مثل «أحبك.. حياتي.. عمري.. روحي.. مشتاقة إليك» بل وتحاول أن تستخرج هذه الكلمات من فم زوجها بقدر الإمكان حتى وإن بدا ذلك صعبا في البداية. بل وعندما تقول الزوجة لزوجها «أحبك» فلتسأله هل يحبها أيضًا، ولا تسمح له بأن تكون إجابته على سؤالها له بغير الإجابة نفسها وبنفس الكلمة ذاتها ولا تكتفي بمجرد إيماءة أو حركة رأس بالموافقة وبعض الزوجات المبدعات يحرصن على ألا تغيب هذه الكلمات ومثلها عن أسماع وناظرة أزواجه، امنحيه الفرصة في الشعور بالألفة مع تعبيراتك العاطفية، لا تخجلي أن تكتبي له الرسائل العاطفية كما كنت تفعلين أيام الخطوبة، وضعي هذه الرسائل

على فراشه أو بين ثنايا أوراقه الهامة أو على مكتبه في البيت أو حتى في درج السيارة أو أي مكان مناسب بشرط أن تلفت انتباهه وتقع في النهاية بيده ويقرؤها فيعرف حقيقة مشاعرك نحوه واطلبي منه أن يفعل الشيء تجاهك.

وبعض الزوجات المبدعات في حياتهن، وخاصة حينما يكون في البيت فتستغل كل وسيلة ممكنة للتعبير عما في خلجات نفسها من عواطف جياشة لزوجها فتقوم بكتابة بعض الكلمات أو العبارات الجميلة والرقيقة في أماكن مثل مرآة غرفة النوم بأحمر الشفاه حتى يسهل محوها، وكتابتها في نفس المكان أو غيره من جديد أو بعبارات أخرى، عبارات «صباح الخير يا حبيبي» «اشتقت إليك طوال الليل»...

والزوجة الذكية هي التي تضفي جوًّا من الرومانسية على حياة أسرتها وليس زوجها فقط، وتهتم دوما بمظهرها وملابسها أمام زوجها وتبدلها باستمرار وتبدو كل ليلة كعروس جديدة في أعين زوجها، وتجعله لا ينسى أبدًا أنوثتها بالرغم من أعباء المنزل والأطفال، ولا تلهيه مشاغل الدنيا عنها بأسرها، فإذا استمر الحوار والتفاهم بين الزوجين على هذا النحو فسيعرف

كل طرف ماذا يريد الطرف الآخر منه وسيحرص على إسعاده وسيكون الطرفان حريصين على أن يجددا حياتهما الجنسية في كل مرة شيء جديد ومبتكر ومثير ولن يعرف الملل الزوجي طريقة إليهما. وبهذا يصبح اللقاء الجنسي بين الزوجين وسيلة للتقارب وليس سببًا للتنافر فيما بينهما.

ومن العوامل التي تضفي على الحياة الزوجية مذاقًا خاصًّا -بشرط عدم الإفراط فيها- الغيرة بين الزوجين أو بمعنى أدق غيرة كل واحد منهما على الآخر، فإذا حافظ الزوجان على الحد المقبول من الغيرة بحيث لا تفسد علاقة الود والثقة المطلوبة والمتبادلة بين الطرفين فتصبح هذه الفترة لتجديد مشاعر الحب بين الزوجين ووسيلة يتأكد بواسطتها طرفا العلاقة الزوجية من أن شريكه في الحياة يحبه وحريص عليه حرصه على نفسه، ولكن بعض الزوجات والأزواج يخطئ في هذه الناحية ويظهر غيرته على شريكه في الحياة وتتحول تدريجيًّا إلى رغبه ممقوتة في الاستحواذ والسيطرة فالزوجة التي تفتش في أغراض زوجها وتراقب حركاته ونظراته أثناء خروجهم معًا للتسوق أو التنزه كمن تبحث عن دليل لإدانته لا تعبر عن غيرتها عليه وحبها له بقدر ما يوحي ذلك بشعورها بنقص يحتويها وثقة تفتقدها

بنفسها، وكذلك الزوج الذي يسرف في ضرب الحصار على زوجته ويبالغ في التضييق عليها ويراقب اتصالاتها الهاتفية فهذا الزوج يفضح شعوره بأنه لا يستطيع إشباع زوجته عاطفيًّا وحتى جنسيًّا وليس بوسعه احتواؤها أو إقناعها بقدرته على ذلك، ولكن الزوج المحب لزوجته هو الذي يحترم زوجته ويحتفظ لها ببعض خصوصياتها ويشعرها في كل وقت بحنوه عليها ولا بأس في كل الأحوال بالغيرة المعتدلة الجميلة التي تظهر اهتمام كل طرف بالآخر ولا تنفره منه وتصبح بدون قصد سببًا للملل بين الزوجين:

ومن الأساليب التي تجدي دائمًا في وضع حد للملل الجنسي بين الزوجين تغيير أماكن الجماع والظروف المحيطة به كالإضاءة ولون الفرش وغير ذلك هو تغيير الأوضاع الجنسية التي يتقابل الزوجان ويجامع الزوج بها زوجته من خلالها فبالرغم من أن الجماع الجنسي بين الأزواج من أشهى لذات الحياة إلا أن ذلك لا يمنع من وجود بعض أوضاع الجماع المملة بل والمؤلمة كما أن هناك أوضاعًا محرمة شرعًا كالمعاشرة في الدبر، بل إن هناك بعض الأعراض التي قد

يتصور بعض الأزواج والزوجات أنها خطيرة مثل سرعة القذف لدى الرجال أو البرود الجنسي عند النساء يمكن التغلب عليها بتغيير وضع الممارسة الجنسية بين الرجل وزوجته، كما أن هناك أوضاعا جنسية تناسب أكثر الحوامل وأوضاعا لمرضى آلام الظهر والعمود الفقري وأوضاعا تناسب مرض القلب وحتى من يعانون من الإرهاق والضغط العصبي والحقيقة أن هناك 150 وضعية للجماع الجنسي بين الرجل وزوجته، ويمكن تطبيقها أو اختيار المناسب منها للحصول على النشوة الجنسية بين الزوجين والجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والإيلاج والبضع، ويلزم لتحقيق النشوة الجنسية والوصول إليها البدء بالغزل والتقبيل والاحتضان وملامسة أماكن الحساسة في جسم المرأة كالبظر والثديين، ومعظم النساء يهوين التقبيل قبل الجماع وبعضهن يستمتعن به بعده مباشرة، كما أن كثيرًا من النساء يحصلن على لذتهن الجنسية أثناء الجماع بسبب مداعبة البظر بلمسة أو تقبيله ومداعبة الأجزاء المجاورة للفرج أكثر من إيلاج العضو الذكرى نفسه داخل المهبل.

■ أوضاع الجماع ■

والوضع الطبيعي للجماع الجنسي بين الزوجين هو أن يكون الرجل فوق المرأة بأن تستلقي على ظهرها وتفتح فخذيها وساقيها لأعلى أو رفع ساقٍ واحدة ويباشرها الزوج بوضع عضوه الذكرى في فرجها، وأن يكون قد هيأها عاطفيًّا وجنسيًّا لذلك، ومن الأوضاع الشائعة أيضًا ما يعرف باسم الوضع الفرنسي وفيه تتوجه الزوجة بوجهها إلى الأرض وكأنها ساجدة وتعلو مؤخرتها ثم يأتيها الرجل من الخلف، والعرب كانوا يعرفون هذا الوضع باسم المخافة، وهناك وضع يناسب الأزواج سريعي القذف المصابين بآلام الديسك ويسمى وضع الفارسة وفيه تحتوي الزوجة زوجها بأسفلها متمددًا بين فخذيها وتقوم هي بالدور النشط في الجماع وكأنها فارسة فوق الحصان وهي تجلس فوق وتمسك قضيبه بيديها وتدخلها شيئًا فشيئا في فرجها وهذا الوضع يساعد على إدخال القضيب بكاملة وهي للرجال ذوي القضيب القصير.

كما أن هناك الجماع الجانبي وتفضله حوالي 30٪ من النساء حيث يتفاعل الزوج مع زوجته، وتحتوي المرأة جسم زوجها بين

فخذيها إلا أن دخول قضيب الرجل في فرج زوجته لا يكون كاملاً، وهذا الوضع مريح للزوجات لحوامل، وبإمكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبا على الجنب بعد الإيلاج ويكون الزوج فوق زوجته والعكس. وهناك أوضاع الجماع في الوقوف بحيث يكون الزوجان متقابلين أو متخالفين ووضع الجماع على الكرسي وفيه يجلس الزوج أولاً ثم تجلس الزوجة على فخذيه وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئا فشيئا لفرجها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفها حول حوضه وتميل للخلف وتحرك نفسها حركة دائرية.

هناك وضع يكون فيه الزوج بكامل ثقله على المرأة مع ثنى الركبتين إلى الصدر، ووضع الزوجة تمد ساقيها على الأرض وتكون فوق السرير أو على الأرض والزوج يقف على ركبتيه ليكون حوضه أمام حوضها وهو وضع آخر مناسب للزوجات أثناء فترة الحمل حتى لا يهبط زوجها بثقله على بطنها. وهو وضع الدخول من الخلف بالفرج بينما المرأة ترقد على ظهرها فوق بطن الرجل أو صدره، ووضع القرفصاء.

كما أن هناك وضعًا معروفًا باسم الوضع 69 ويكون

فرج الزوجة وبظرها في فم الزوج وقضيب الزوج في فم المرأة ويتبادل الزوجان المص أو اللعق، ولكن هذا الوضع ممنوع على المرأة الحامل، وهذه الوضعية تبادلية وتستخدم بصفة أساسية للمداعبة الجنسية قبل الجماع، وتساعد الزوجة على الوصول للنشوة القصوى قبل أن يدخل الزوج قضيبه في فرجها، كما أنه مفيد للأزواج الذين يعانون من ضعف الإثارة الجنسية والارتخاء أو ضعف الانتصاب إلا أن هناك شروطًا ينبغي التأكد منها قبل ممارسته هي أن تكون هناك رغبة مشتركة بين الزوجين لممارسة هذا الوضع كما يتطلب القيام به النظافة التامة والاهتمام بالاستخدام قبل ممارسته بالإضافة إلى تأكد الزوجين من الخلو تمامًا من أي من الأمراض التناسلية أو الإفرازات المرضية كما يشترط ألا يحاول أي من الزوجين إقناع الآخر بممارسة هذا الوضع بالنظر إلى أن بعض الزوجات وأحيانًا الأزواج في المجتمعات العربية والإسلامية يصنفونه ضمن ما يعرف باسم الجنس القميء لدرجة أن بعض الزوجات يلجأن لطلب الطلاق في حالة إصرار أزواجهن على ممارسة هذا الوضع ضد رغبتهن.

■ الأوضاع المثيرة ■

ومن الأوضاع المثيرة أيضًا التي تستخدم لإثارة المرأة وتهيجها جنسيًّا وضعية جى سبوت، وهي نقطة معينة في الجهاز التناسلي للمرأة تساعد على سرعة الوصول للنشرة الجنسية واكتشف هذه النقطة الجراح الألماني أرنست جرافنبرج في الخمسينيات وتبين له أن نحو 50٪ من النساء يصلن للنشوة القصوى عن طريق ملامسة هذه النقطة بالعضو الذكرى وهي نقطة في حجم القطعة المعدنية الصغيرة تقع بالجدار الأمامي للمهبل وإثارتها تمثل نوعًا من الرضا الجنسي العميق لدى النساء بصفة عامة.

* * *

الفصل الثامن

ضعف أم عجز.. ما الفرق؟!

الإصابة بالضعف الجنسي ليست نهايات الرجولة وإنما تحديد درجة الضعف واتباع طرق سليمة لتجاوزه يجعل الرجل في مرحلة تالية أكثر من طبيعي.. أما العجز الجنسي فإذا دخل مرحلة مرضية فلا بد من توصيف المرض وإعطاء جلسات نفسية وجلسات علاج طبيعي وهناك كثير من أنواع الغذاء تساعد على تجاوز الاثنين.

لم تعد المشاكل الجنسية عند الرجال أمرًا يدخل في نطاق المحرمات أو التابوهات المقدسة التي يصعب الحديث عنها أو اختراقها خاصة أن تلك المشاكل تتسبب في دمار أسر وإفشال علاقات زوجية تتمتع بكل عناصر الاستقرار الأخرى، والذي يزيد المشكلة تعقيدًا هو النسبة المرتفعة لهذا الأمر بين الرجال في العالم بأجمعه فقد بلغ عدد الرجال المصابين بالعجز الجنسي في العالم حوالي 152مليون رجل من مختلف أشكال العجز الجنسي بينهم 30 مليون رجل في أمريكا وحدها نصفهم تقريبًا ممن تجاوزوا سن الأربعين، ويتخذ الضعف الجنسي عند الرجال عدة مظاهر وأشكال متنوعة ومنها:

■ عدم الانتصاب أو ضعفه ■

وهو عدم القدرة على الانتصاب بشكل كافٍ للقيام بالجماع ويسمى «العته» Impotence وقد ذكر البروفيسير جون بانكدوفت أن حوالي 30٪ من الرجال ضمن الذين يراجعون العيادات النفسية الجنسية شكواهم هي ضعف الانتصاب وعدم الانتصاب كليًّا خلال شهر العسل يكون إخفاق الزوج في المحاولة الأولى أمراً عاديًّا، ولكن مع التجارب الكافية وتفهم

الشريكة للقلق الذي ينتاب الزوج في الأيام الأولى للـزواج يـتم تعديل هذا الضعف في الانتصاب، ويكون الضعف الجنسي أمراً شائكًا حين يكون الرجل متعبًا، أو قلقًا لأي سبب من الأسباب أو حين يتناول أدوية معينة مثل الأدوية الخاصـة بعـلاج ارتفـاع ضغط الدم، وكذلك تناول الكحول وقـد انتبـه شكسـبير قـديمًا لتلك العلاقة، وكتب ذلك في مسرحيته الشـهيرة «ماكبـث» «أن الكحول يثير البراعة ولكنه يأخذ بعيـدًا الأداء والكفـاءة» ومـن هنا أيضًا جاء التعبير الإنجليـزي «brewerdroop» أو «شـارب الخمر منكسـر الجنـاح» وهـو تعـبير يوضـح الصـورة جليًّـا وفي حالات قد ينتج الضـعف الجنسـي عـن أمـراض عضـوية مثـل السكر أو أمراض الجهاز العصبي أو حين تفشل الغـدد الصـماء في إفراز الهرمونات وثمة أمر هام وهو معرفة مـا الـذي يقصـده الرجل حين يقصد الضعف الجنسي، فهذا الأمر نسبي فما يكون ضعفًا عند شخص قد لا يكون ضعفًا حقيقيًّا فتعريف الممارسـة الجنسية السـليمة والصـحيحة حسـب تعريـف منظمـة الصـحة العالمية هو ما بين مرتين يوميًّا إلى مرة كل شهرين.

فأكثر من ممارسة الجـنس مـرتين يوميًّـا يعتـبر نشـاطًا زائـدًا

وأقل من مرة كل شهرين يعتبر ضعفًا يتطلب المشورة كذلك يجب مراعاة.

العمر فالشاب في سن الخامسة والعشرين ليس كمثل الشيخ في الستين في عدد مرات ممارسة الجنس، فذات مرة حضر إلى أحد الأطباء شاب يشكو من الضعف الجنسي نتيجة استخدام أدوية نفسية، وعندما سأله الطبيب عن عدد مرات ممارسته للجنس قال: 3 مرات يوميًا، وعندما سأله عن عدد المرات قبل تناوله الأدوية قال: 8 مرات، فقال له: إن ما كان يفعله هو الأمر غير الطبيعي، لذلك يجب معرفة ما هو مفهوم ممارسة الرجل للممارسة الجنسية الطبيعية، فكثير من كبار السن يذكرون أنهم يمارسون الجنس بعدد مبالغ فيه، وقد يدعو ذلك أقرانه لطلب العلاج حتى يكونوا مثل زميلهم ابن السبعين أو الثمانين الذي يمارس الجنس يوميًا كما يذكر لأصحابه، فالوعي بالأمور الجنسية ضرورة حتى لا يندم المرء بعد فوات الأوان على أخطائه وعليه أن يستشير الأطباء المتخصصين في ما يعترضه من مشاكل لا أن يبحث عن العلاج عند المشعوذين وبائعي الوهم.

وبصفة عامة هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى خلل الانتصاب؛ وبالتالي الفشل في القيام بممارسة جنسية لفترات طويلة وبعض هذه الأسباب يكون نفسيًّا فالأسباب النفسية تحتم حصول اضطرابات جنسية بما في ذلك خلل الانتصاب وهي بدورها تقسم عادة إلى أسباب مباشرة وأخرى بعيدة وتتضمن الأسباب المباشرة القلق من سوء الأداء والخوف من الفشل والنقص في الإثارة المناسبة والمشاكل التي تشوب علاقة الزوجين، ويعتقد أن قلق الأداء من أبرز مسببات خلل الانتصاب النفسي وهو عبارة عن حالة يعتمد فيها المرء «دور المشاهد» فيركز انتباهه بشكل أساسي على الأداء الجنسي بعيدا عن الإثارة الجنسية، وقد اعتبر هذا الابتعاد عن الأمور المثيرة من أبرز ما يسبب مشاكل الإثارة لدى الجنسين، وقد شكل ذلك أساس المقاربة العلاقية المستندة على التركيز على الإحساس، وقد شدد باحثون كثيرون على الصدمات الجنسية أثناء الطفولة والهوية الجنسية أو المسائل الإرشادية أو الشريك المتردد أو التعلق الشديد بالأهل والمحرمات الدينية أو الثقافية ودورها في التسبب في الاضطرابات الجنسية، وقد قام بعض الباحثين في عدة مختبرات علمية بدراسة دور المعرفة والانتباه في خلل الانتصاب الناتج عن عوامل

نفسية، وقد أظهرت بعض الدراسات زيادة العوامل المشتتة للانتباه فهي تخفف من الإثارة الجنسية لدى كل من الرجل والمرأة كما تبين أن آثار القلق والآثار الجنسية لدى الرجال يمكن معالجتها من خلال تأثيرات العوامل المعرفية، وقد توصلت دراسة أخرى أجريت على الاضطرابات الجنسية لدى النساء إلى استنتاجات مماثلة، وقد بينت هذه الدراسات أن النساء أقل تأثيرا من الرجال بتأثير القلق والأداء الجنسي، وتؤكد الدراسات في هذا المجال أن القلق ليس بحد ذاته مسئولا عن ظهور مشاكل الإثارة الجنسية واستمرارها إنما هي التغييرات في الإحساس والانتباه الذي يطرأ لدى المرضى الذين يعانون خللا جنسيا، سواء كانوا من الرجال أو من النساء وقد اقترح البعض نموذجا نظريا جديدا لفهم دور العوامل النفسية المسببة لخلل الانتصاب واستنادا إلى توازن حساس بين الآليتين المكزيتين الخاصتين بالإثارة والكبت أو الكبح وقد تم تحديد عاملين يكبحان الفعل الجنسي هما:

1- الخوف من النتائج السلبية.

2- قلق الأداء.

وقد يكون الكبح الزائد مرتبطًا باضطرابات جنسية أخرى في حين أن الكبح غير الكافي قد يؤدي إلى تصرفات جنسية بالغة الخطورة، وغالبا ما اقترنت العوامل الخاصة بالعلاقة بين الزوجين بخلل الانتصاب، وقد اعتبرت مشاكل التواصل والسلطة وغياب الجو الحميم والثقة من أبرز العوامل المرافقة للمشاكل الجنسية لدى الجنسين فضلا عن أن بعض الدراسات ذكرت أن انعدام الانجذاب الجنسي نحو الطرف الآخر من أهمية في هذا المجال كما قد تكون المشاكل العالقة بين الزوجين نتيجة وسببا يحول دون الانتصاب في العديد من الحالات.

وقد أظهرت إحدى الدراسات أن الأزواج الذين يتواصلون ويتكلمون مع بعضهم البعض يحظون بنتائج علاقية أفضل من سواهم؛ وبالتالي فإن هذا المعيار هو الأفضل في علاج خلل الانتصاب النفسي.. وقد اقترحت لجنة التسمية التابعة للجمعية الدولية للبحوث حول العجز الجنسي تصنيفًا موسعًا لخلل الانتصاب النفسي، ومن المفترض أن يوسع هذا التصنيف الجديد التعريف الضيق السابق لخلل الانتصاب النفسي لاسيما فيما يختص بعوامل الكبح والإثارة. ويتضمن التصنيف المقترح خصائص سريرية «خلل انتصاب عام مقابل

خلل ظرفي» وآليات سببية مفترضة «آثاره مقابل كبت»، وعلى الرغم من عدم فهمنا الكامل للعمليات العصبية الفيزيولوجية التي تحدث شددت الدراسات الحديثة على دور الآليتين المركزتين الخاصتين بالإثارة والكبت في السيطرة على الإثارة الجنسية لدى الرجل. وقد تم إدراج هذين المفهومين في نظام التصنيف المقترح الذي ينبغي أن يكون دليلا للأبحاث والتحقيقات السريرية. وفي هذا الإطار يقول ماستر زوجوتسون عن دور العلاقة بين الشريكين في الإصابة بالعجز الجنسي «ما من شريك غير معنى، في أي زواج فيه نوع من عدم التوافق الجنسي». وقد تكون الخلافات الزوجية من الأسباب الرئيسية الكامنة وراء الصعوبات الجنسية قد تزيد من حالة عجز الرجل عن التوصل إلى الانتصاب، وعلى الرغم من إقرار الطب بدور العوامل الزوجية إلا أن الدراسات التي أجريت على علاقة الخلافات الزوجية نتيجة علاج خلل الانتصاب قليلة نسبيا.

والجدير بالذكر أن دراسة نواح ثلاث لخلافات الزوجين لهو أمر مهم وهذه الأمور هي:

1- السيطرة.

2- الأمور الحميمة والثقة.

3- انعدام الانجذاب الجنسي.

فتنشأ مشاكل السيطرة عندما يتغير ميزان القـوة في العلاقـة بين الزوجين بسبب عوامل خارجية كفقدان العمل أو البطالة أو عوامل داخلية كالاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس. لذلك يمكن أن تنشأ مشاكل حميمة وثقـة عنـدما يقـوم أحـد الشـريكين بعلاقـة غرامية خارج إطار الزواج أو عندما يولد طفل في العائلة.

أما عدم الانجذاب الجنسي فقد يكون ناتجًا عن ازديـاد وزن الشريك أو إصابته بالمرض أو خضوعه لعملية جراحية، كـذلك بسبب الإدمان على تناول الكحوليات أو المخدرات.

وهناك ضعف جنسي مفـاجئ ينـتج لأسـباب نفسـية وهـو يصاحب حالات القلق والتوتر النفسـي فقـد يكـون الرجـل في الأربعين من عمره، ويشـكو مـن ضـعف جنسـي مفـاجئ، وفي ذلك الحالة من الضعف الجنسي لا يكون ضـعفًا متواصـلا بـل نوبات من الضعف تأتيها نوبات من القـوة، وهـذا دليـل قـاطع على تشخيص الضعف على أنه ناتج عن التوتر، ولـيس ضـعفا حقيقيا ناتجا عن أسباب عضوية، والـدليل الآخـر أنـه إذا سـأل

المريض هذا السؤال: هل مر عليك في الشهر الماضي أو الأشهر الماضية التي عانيت فيها من الضعف أيام كان الأداء الجنسي فيها ممتازًا؟ فيجيب نعم، يوم كذا ويوم كذا، وفي بعض الأحيان يكون السؤال بالإيجاب عن وضع الانتصاب في الصباح الباكر إذ إن البعض يجد حالة الانتصاب في الصباح الباكر ممتازة في حين يشكو عند الجماع من ضعفه، وذلك دليل على أن التوتر هو السبب وليس مسألة عضوية، ورغم أن هذا المؤشر ليس ضروريًّا عند كل الرجال فبعض الرجال لا يجد ذلك نهائيًّا على الرغم من أنه لا يعاني من أي ضعف وبعضهم كان يجد الانتصاب الصباحي في فترة من فترات عمره، ولكن بعد فترة قد يتغير الحال ولا يجد مثل هذا الانتصاب في الصباح على الرغم من أنه لا يعاني شيئًا إذ الانتصاب في الصباح ليس له قاعدة ولا قانون ولا سن، وكل ما في المسألة هو أنه له دلالة إذا ما وجد. وقد يكون الضعف ناتجاً عن أسباب عضوية مرضية كحالات التسرب الوريدي بمعنى أن الأوردة تتسرب منها كمية من الدم مساوية للكمية التي تدخل عن طريق الشرايين، حيث إن عملية الانتصاب هي عبارة عن تدفق الدم إلى داخل العضو الذكرى أكثر من الدم الخارج منه. مما يؤدي إلى شدة في

الانتصاب وهذا النـوع مـن الضـعف يقـع في شـكلين: الشـكل الأول تسرب وريدي ابتدائي، يعني أن المريض يشكو من ضعف الانتصاب منذ البلوغ، وأنه لم يشعر في يوم من الأيام بانتصـاب كامل الشكل الثاني: تسـرب وريـدي ثـانوي نـاتج عـن إصـابة للعضـو الـذكرى أدت إلى هـذا التسـرب الوريـدي وفيـه نجـد المريض يشكو منذ أيام بالإصابة الأولى.

ومـن الجـدير بالـذكر هنـا أن حـالات ضـعف الانتصـاب المصاحبة للحالات الأولى «التوتر، تسرب الشرايين» تكون أيضًا مصاحبة بتسرب وريدي، ولكنه غير ناتج عن خلل في الأوردة، وإنما خلل في الأوامـر العصـبية المؤديـة للانتصـاب لـذلك فـإن التشخيص الشـعاعي أو التشـخيص بالموجـات الصـوتية لـيس قاطعًا في تحديد نوع الضعف بالرغم من وجـود هـذا التسـرب، هذه الحالة يتم تشخيصها عن طريق الحقن الموضـعية وفيـه يـتم التمييز بـين التسـرب الوريـدي الحقيقـي والتسـرب المصـاحب للأنواع الأخرى من الضعف ولعلاج حالات التسرب الوريدي نحتاج إلى عملية جراحية أو إلى وضع رباط مطاطي طـبي يـوفره الطبيب حول قاعدة العضو الذكري وهي طريقة بسيطة وفعالة.

ومن الأسباب العضوية الأخرى الإصابة بمرض السكر إلا أننا يجب أن ننبه إلى أمر هام بخصوص مرض السكر فعلى الرغم من شهرته كسبب رئيسي من مسببات العجز الجنسي عند الرجل إلا أن كثيرًا من الناس يتوهم أنه مصاب بالضعف الجنسي بمجرد أن يشخص الطبيب أنه مصاب بارتفاع في نسبة السكر في الدم، ويبدأ المريض في التنقل بين عيادات الأطباء باحثًا عن علاج للضعف الجنسي، وقد يكون لبعض الأطباء دور في هذا الوهم والإيحار بمثل هذه الشكوى عند المريض وذلك عندما يقوم الطبيب بالسؤال عن حالة الانتصاب في أول يوم يتم تشخيص فيه مرض السكر، وإذا انتقل المريض لطبيب يتشكك في أمره، ويشعر بالضعف وكأن الضعف صفة من صفات هذا المرض لذا يجب التوضيح أنه ليس كل من يصاب بمرض السكر يصاب بضعف جنسي إذ إن هناك بعض الرجال الذين ينظمون علاجهم ويحافظون على نسبه السكر في الدم لا يصيبهم مثل هذا الضعف أبدًا، أما الذين يصابون بالضعف المبكر نتيجة لوجود السكر فهؤلاء يصابون بالضعف بعد مرور أربعة عشر عامًا على بدء الإصابة، وليس بعد شهر أو شهرين أو سنة أو سنتين لذلك فإن أي ضعف قبل عشر سنوات من

الإصابة بالسكر تكون لسبب آخر مصاحب مثل السن أو التوتر أو بعض العلاج المسبب للضعف الجنسي.

وتحدث كثيرون عن العلاقة بين التهابات البروستاتا وبين الإصابة بالعجز الجنسي والبروستاتا هي غدة موجودة أسفل المثانة وتشارك في تكوين جزء من السائل المنوي «حوالي 1ملم» وهذه الغدة من الأعضاء التي يكمن فيها الالتهاب لمدة طويلة جدًّا وقد يكون العلاج من هذا الالتهاب مستحيلاً في بعض الأحيان، ويصيب التهاب البروستاتا كل الأعمار صغارًا وكبارًا، وقد يكون التهابًا شديدًا بحيث يشكو المريض من أعراض مختلفة، مثل الألم أثناء التبول أو الانتصاب أو أثناء القذف، وكذلك تكرار التبول وصعوبة التحكم فيه، وخاصة ليلاً وقد لا تظهر لالتهاب البروستاتا أية أعراض واضحة، ولا توجد علاقة مباشرة بين التهاب البروستاتا والانتصاب إلا إذا كان هناك ألم شديد مصاحب لعملية الانتصاب وهو ما يؤدي إلى تراجع الانتصاب بسبب وجود هذا الألم الحاد؛ ولذلك يجب تصحيح الفكرة العامة التي تربط بين التهاب البروستاتا والضعف الجنسي، وخاصة إذا كان الالتهاب بدون أعراض شديدة.

ومن الواجب ذكره في هذا المقام أن هناك بعض الأشخاص يصابون بالضعف الجنسي الناتج عن القلق إذا أحس بأن شيئًا ما غير عادي في منطقة الأعضاء التناسلية، فهناك بعض الناس يشكون من وجود ضعف جنسي بسبب بقعة بيضاء مثلاً على العضو الذكري، وهكذا إن علم بعضهم أن هناك التهابًا في البروستاتا فإن النتيجة هي توتر يؤدي ليس إلى ضعف في الانتصاب فقط بل عزوف كامل عن الزوجة وهبوط شديد في الرغبة وكلها علامات توتر وقلق لا أكثر ولا أقل؛ ولذلك فإن هذا الجزء من الضعف الجنسي يقع تحت باب الناتج عن التوتر والقلق.

كما توجد أسباب عضوية أخرى كالتهاب أعصاب الطرفين أو مرض البول السكر أو تصلب الشرايين أو ضيقها وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم التي تؤدي إلى وقف أو تقليل اندفاع الدم في الأعضاء التناسلية، ومن الظواهر المرتبطة بخلل الانتصاب ما يسمى بسرعة القذف، وهي مشكلة منتشرة بشكل واسع، والمشكلة هنا أن الرجل يقذف سريعًا، ولا يستطيع تأخير هذا القذف حتى تصل المرأة إلى درجة مناسبة من الإشباع الجنسي عندئذ تشعر المرأة

بالإحباط وخيبة الأمل وهذه المشكلة ترتبط غالبًا بالفشل في إيجاد انتصاب كافٍ أو أن الرجل لديه انتصاب مؤقت وفجأة يقذف قبل أن يريد هو ذلك.

ولكن ما هو الوقت الملائم للقذف دون أن نسمي ذلك ضعفًا؟

تعتمد الإجابة على مدى الوقت الذي تصل فيه المرأة إلى هزة الجماع فإذا كانت تستطيع الوصول إلى هزة الجماع خلال دقيقة أو في نفس اللحظة التي يقذف فيها شريكها فإن هذا الشريك عادة لا يطلب المساعدة على كل حال إذا لم تصل المرأة إلى هزة الجماع حتى ولو استطاع الرجل إبقاء انتصاب عضوه التناسلي مع تأخير القذف لمدة 20 دقيقة مثلاً من المضاجعة فمن الخطأ أن نقول عن هذا الرجل لديه سرعة قذف، كذلك فإن عدم القدرة على الانتصاب وسرعة القذف يحدثان أيضًا إذا كانت المرأة متوترة أو لا ترغب في ممارسة الجنس ما لم يكن الشريك قادرًا وبصورة غير عادية فإن هذا الشريك قد يفتر من الجنس بسبب مواقف مثل أن تقول الزوجة لزوجها قبل ممارسة الجنس: «قم بهذا العمل بسرعة»، أو «حسنًا إذا كنت مصرا

عليه. فأنا ما زلت أحبك يا عزيزي على الرغم من هذا»، وبنفس الصورة فإن المرأة التي تطلب ممارسة الجنس بصورة مستمرة قد تجعل شريكها يكره الجنس أو ربما يشمئز منه مما قد يكون سببًا في إصابته بعدم القدرة على الانتصاب أو عدم القدرة على القذف.

ومن مظاهر الاضطرابات الجنسية المعروفة لدى الرجل ما يسمى بتأخير القذف أو عدم القدرة على القذف وهو أقل شيوعًا لدى الرجال، وإن كانت هذه المشكلة تتطلب مزيدًا من التداخلات العلاجية الجنسية إذا ما اقترنت بخلل الانتصاب والإخفاق في القذف مشكلة معاكسة لسرعة القذف وهي من الحالات النادرة فيكون الرجل قادرًا على الانتصاب لعدة ساعات، ولكنه لا يصل إلى الذروة الجنسية ومن ثم القذف، وتكون شريكته هذه قد وصلت إلى الذروة عدة مرات؛ ويرجع ذلك إلى تأثير بعض الأدوية النفسية التي تقود إلى انعدام القذف ولذلك يتحتم على المصاب أن يذكر للطبيب أنواع تلك الأدوية والتي هي غالبا بعض مضادات الاكتئاب وكذلك بعض المهدئات.

■ الحـــل ■

إن الإصابة بالضعف الجنسي مهما كانت أسبابه ومظاهره ليست نهاية العالم إنما يمكن بشيء من التنظيم والعلاج السليم أن يمارس حياته الجنسية بشكل طبيعي وأهم طرق العلاج هي:

إذا كان خلل الانتصاب ناتجًا عن تسرب وريدي أو عدم وصول الدم بدرجة كبيرة وكافية إلى العضو الذكرى فإن «الفياجرا» قد تكون علاجا مناسبا وإن كان لا بد من أخذ الاحتياطيات اللازمة خاصة إذا كان لمريض من مرضى القلب فيمتنع نهائيًّا عن تناولها خاصة إذا كان يتناول مركبات تعمل على توسيع الشرايين التاجية، وهناك عقارات جديدة ظهرت وتنافس الفياجرا مثل عقار «لبينيزا» وعقار «سياليس» والأول يمكن الرجال المصابين بالضعف الجنسي من ممارسة الجنس أكثر من خمسة أمثال الحالات العادية، وهناك عقار آخر يسمى - uprima والاسم العلمي له «أبو مورفين» ونسبة نجاحه في علاج الضعف الجنسي تتعدى 60٪ ويتميز عن الفياجرا بعدة مميزات فهو يستعمل عن طريق الامتصاص من الأغشية المبطنة لجدار الفم أي يوضع القرص تحت اللسان ولا يبلع ويظهر

تأثيره بعـد 15دقيقـة فقـط في مقابـل سـاعة للفيـاجرا، ويعمـل مركزيا على المخ فيزيد الرغبة والإثارة والقـدرة علـى الممارسـة بالإضافة إلى استطاعه مرضى القلب الذين يمتنعـون مـن تنـاول الفياجرا تناول هذا العقار بأمـان تـام دون أن يـؤثر ذلـك علـى صحتهم العامة أو يهدد حياتهم وبالإضافة إلى مـا سـبق يلعـب العلاج النفسـي دورًا هامـا في إزالـة الضـعف الجنسـي خاصـة تخفيف القلق وإزالة الخوف.

وقد ظهرت تقنيات تخفيف القلق بشكل بـارز في المقاربـات العلاجية لخلل الانتصاب ومن المعروف أن مفهوم منع العلاقـة الجنسية وتوجيه الرجل وشريكته إلى تقنيات لا تتطلب ملامسـة الجسم ومداعبة تقود إلى كتابات الطبيب البريطاني «جون هانتر» في القرن الثامن عشر، وكانت هذه التقنيـة قـد مهـدت الطريـق لمقاربة التركيز على الإحساس التي طورها «ماسترز وجونسون» في وقت لاحق والتي شكلت أساس برنامجهما العلاجي الجنسي لخلل الانتصاب، إن المعالجين السلوكيين أمثـال wolpe lazarus شددوا أيضًا على أهمية إزالة الخوف للتغلب علـى قلـق الأداء الـذي يرافـق خلـل الانتصـاب، وقـد نصـح هـؤلاء البـاحثون

باللجوء إلى تقنيات الاسترخاء، وتجنب العلاقات الجنسية خلال المراحل الأولى من العلاج ففي رأي ماسترز وجونسون أن القلق من الأداء واتخاذ دور المتفرج هو من أهم الأسباب النفسية المسببة لخلل الانتصاب والطريقة الفضلى للتغلب على تلك المشكلة هي من خلال برنامج تمارين التركيز على الإحساس، وقد اعتمدت تلك الطريقة كأساس للعلاج الجنسي لخلل الانتصاب وبعد أن استند بارلو BARLOW ومعاونوه على دراسات مخبرية على رجال يعانون خللا في الانتصاب وقارنوها بنتائج أشخاص سليمين وجدوا أن القلق ليس بحد ذاته مسئولا عن العنصر النفسي لخلل الانتصاب إنما تأثيرات التشتت المعرفي مجتمعة ففي الواقع تبين أن الفحوصات المخبرية للقلق والأداء تزيد الإثارة الجنسية لدى الرجال الأصحاء في حين تم الحصول على نتائج عكسية لدى المصابين كما تبين أن التركيز على الإثارة يسهل الأداء لدى الأصحاء، ولكنه يكبح كل نشاط لدى المصابين إلى ذلك اتضح أن الإثارة الذاتية أدنى بكثير لدى المصابين بغض النظر عن المستوى الفيسيولوجي الحالي للإثارة، وتبين أن الانتباه للمثيرات غير الجنسية «أي التشتت الذهني المعرفي» يؤذي المصابين أكثر مما يؤثر على

الأصـحاء إذ يتـبين مـن الاكتشـافات السـابقة أن العوامـل الفسيولوجية المرافقة للقلق قد تكون أقل أهمية من تـأثير الأداء أو التشتت المعرفي لدى المصابين.

غير أن ما من دراسة علاجيـة تبعـت هـذه النظريـة بشـكل مباشر.

■ العلاج السلوكي ■

يزداد استخدام التداخلات المعرفية في العلاج النفسي لخلل الانتصاب ولاسيما لتخطـي التوقعـات الجنسـية الـتي غالبـا مـا تترافق مع خلل الانتصاب وكثيرا ما يكون للرجال وشـريكاتهم أفكار خاطئة حـول آليـات وظيفـة الانتصـاب وأسـباب الخلـل لجنسـي فضـلا عـن تـأثير المـرض والأدويـة والتقـدم في السـن وفروضات الاستجابة الجنسية بين الرجل والمرأة تشكل نـواحي أخرى من الجهل. واسـتنادا إلى zilbergeld غالبـا مـا يتصـور الرجال مثالا خياليا عن الجنس يكون فيـه الأداء حجـر الزاويـة في كل علاقة جنسية والانتصاب ضروريا استنادا إلى هذه لنظـرة غالبا ما تفسر مشاكل الانتصاب الجنسي على أنهـا دليـل علـى نقص في الرجولة أو الرغبة في الشريك.

إن المعتقدات والتوقعات الجنسية الخاطئة نقطة مهمة يجب التركيز عليها في العلاج ففي إحدى الدراسات خضع أزواج مسنون يعانون من خلل الانتصاب لبرنامج تعليمي، وقد ظهر بعد العلاج تحسن ملحوظ في الثقافة والمواقف الجنسية لدى المشاركين في ورشة العمل الأمر الذي ترافق مع زيادة الممارسات الجنسية والرضا ولكن لسوء الحظ لم تتم متابعة نتائج العلاج مدة طويلة.

كذلك ينصح بالتنويم الذاتي والتدريب على الأحلام الجنسية لتنمية خيال جنسي إيجابي، وقد تبين من خلال إحدى الدراسات أن التنويم الذاتي فعال في تحسين الأداء الجنسي لدى حوالي 70٪ من المرضى المصابين بخلل الانتصاب وطبقا لاستنتاجات علماء آخرين نجد أن التمرين على الخيال الجنسي الإيجابي، سواء كان مرفقا بممارسة العادة السرية أو لا يساعد على تنمية الثقة والتحكم الجنسي، ولقد قرر apfelbaum أنه على الرغم من أن المصابين يستطيعون اللجوء إلى الأحلام الجنسية لتخطي نقص الإثارة والاهتمام في الشريك بشكل مؤقت فإن هذا الحل ليس فعالا، وقد يؤدي إلى غياب الرغبة الجنسية إذا ما استعمل على المدى الطويل.

■ الغذاء والجنس ■

لعل من أكثر المأكولات التي تساعدك على زيادة القدرة الجنسية بدون زيادة في الوزن هي طبق السلطة الخضراء، والذي يمكن أن يلعب دورًا مهمًّا وأساسيًّا في الحياة الجنسية، ويجب أن يتكون هذا الطبق من طماطم وبقدونس وجرجير؛ لذا يجب أن تحرص الزوجة على توفير طبق السلطة يوميًّا إن أمكن في وجبتي الغداء والعشاء أيضًا يجب عدم نسيان الفجل الذي يحتوي على مجموعة فيتامينات لاسيما فيتامين «هـ» الذي ثبت نجاحه في إكمال السعادة الزوجية، كذلك نظرا للأثر الخطير للبقدونس على الناحية الجنسية يجب عدم إغفاله أثناء تحضير طبق السلطة والبقدونس استخدمته بعض شركات الأدوية وتغلفه وتبيعه في الصيدليات كمقو عام للناحية الجنسية.

ومن أكثر الوصفات الغذائية التي تساعد على علاج الضعف الجنسي وخلل الانتصاب خلطة تتكون من الآتي: خليط بذر الفجل المدقوق مع العسل، وتناول مقدار ملعقة صغيرة من المزيج مرتين يوميا، والمواظبة على ذلك كفيلة بزيادة القدرة الجنسية لمن يعاني من الضعف الجنسي، ويصنع هذا المزيج بالطريقة التالية:

يوضع العسل على نار هادئة حتى تظهر رغوته فتنزع ثم يؤخذ بذر الفجل بعدما يدق فيوضع في العسل، ثم يعاد المزيج ويوضع على نار هادئة من جديد حتى يعقد ثم يأخذ منه الرجل ملعقة صغيرة في الصباح وأخرى عند النوم فهو مفيد جدًّا، وهناك بعض الأعشاب المفيدة للجنس عند الرجال مثل نبتة النار دين والدرق وخشخاش كاليفورنيا وفلفل كاوة والشوفان الطازج، وعلى عكس المستحضرات العقارية يمكن أن تحرر الرجل من التوتر النفسي والكآبة دون أن تعيق قدراته الجنسية بل يعتقد البعض أن فلفل كاوة والشوفان يحفزان الإنسان جنسيًّا بشكل طفيف كما يمكنهما إضافة إلى النار دين مقاومة الكآبة التي قد تكون سببًا للعجز الجنسي عند الرجل المعنى، وللعلم فقد كان علماء «معهد سان فرانسيسكو للدراسات الجنسية البشرية المتقدمة» بحاجة إلى بضعة أشهر فقط لعلاج الرجال المصابين بالعجز الجنسي بمواد الشوفان الطازج ومستحضرات نبات القراص والطحالب البحرية كي يحفزوا لديهم الرغبة الجنسية والأداء الجنسي ويتم تناول النار دين والشوفان وخشخاش كاليفورنيا وفلفل كاوة بصورة خلا صات صبغة tinctupe في حين يمكن إضافة الطحالب البحرية إلى

الغـذاء اليـومي وقـد اسـتخدام الصـينيون القـدماء الأعشـاب الجنسية الطبية حين سينج «تعني كلمة حين سينج الصين: جذور الإنسـان» منـذ آلاف السـنين لـيس لتحسـين خصـوبة الرجـل فحسب وإنمـا لتعزيـز قدراتـه وإطالـة فـترة نشـاطه بـالمفهومين الحياتي والجنسي وما انفك الصينيون حتى يومنـا هـذا يصـفون هذه الأعشاب لكل الرجال،الـذين تعـدت أعمـارهم الخمسـين ولو دققنا جيدًا في هذا الأعشاب لوجدنا أنهـا تعمـل قبـل كـل شيء على تحسين مستوى التيستوسيرون في جسم الإنسان.

لا غبار إذن على مقولة: ارفع نسبة التيستوستيرون في دمك كي ترفع فاعليتك الجنسية. ولهـذا فـإن أفضـل عـلاج الحـالات العجز الجنسي بواسطة الأعشاب هو العلاج الذي يعتمد علـى النباتات التي تـؤدي إلى زيـادة هـذا الهرمـون المهـم. ويسـتخدم الصـينيون في علاجهـم لحـالات الاضـطراب الجنسـي أعشـابًا أخرى يطلق عليها في شمال أمريكا اسم «فورتي» وهي أعشاب تعمـل كعقـار نبـاتي لإطالـة فـترة الممارسـة الجنسـية، ويعتقـد الصينيون القدماء بقوى جنسية خارقة لهذه النبتة فيقولـون منـذ القدم إن جذر نبتة «فورتي» عمرها 50 عاما قـادرة علـى مـنح شـعر الشـايب سـواده الأصـلي، وإن جـذر نبتـة منـه عمرهـا

150عاما قادرة على غرس الأسنان من جديد في فكـي المسـن، وتتردد شائعات حول أعشاب جنسية أخـرى يجـري تـداولها في وسط جنوب أمريكا، ويعتقد بفاعليتها في علاج العنة أو العجز الجنسي منها مويرا بواما Muira puama والداميانا damiana والسارسا بـاريللا sarsaparilla ويسـتخدم أطبـاء الأعشـاب البرازيليون أخشاب نبات مويرا بوامـا الـتي يطلـق عليهـا اسـم «أخشاب الفحولة» كـدواء مقـوٍّ ومحفـز للجـنس عنـد الرجـال واستطاع الباحثون الألمان التوصل إلى قناعة باحتمـال صـلاحية هذه النبتة لعلاج حالات الاضطرابات الجنسي بعد ملاحظـتهم لتأثيراتها في الهرمونات وكانت نبتة الداميانا المكسـيكية الأصـل تبـاع الولايـات المتحـدة كنبـات مقـوٍّ للقابليـات الجنسـية عنـد الرجال، حتى أن المكسيكيين صنعوا منه شرابًا يعترف الكثيرون في هذا العالم بقدراته على الإثارة الجنسية.

وهناك خلطة طبيعية أخرى لعلاج الضعف الجنسي تتـوافر مكوناتها في منطقتنا العربية بسهولة، وتعتبر منشطا طبيعيا لـيس له أضرار جانبية، وهي واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرامات من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرامـات بـودرة نبـات الجنسـنج الأصـلي مـع ملعقـة عسـل سـدر غـير

مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يوميًّا. ويمكن عمل نفس الخلطة السابقة مع استبدال الماء بلبن الناقة، كذلك هناك خلطة أخرى تتكون من اثنين جرام جنسنج وملعقة عسل سدر وأربعة جرامات حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يوميًّا إلى ثلاث.

كما يمكن خلط العسل ومدقوق حبة البركة السوداء، وتناول ملعقة كبيرة من الخليط كل يوم صباحًا على الريق والمواظبة على ذلك. وإليك بصفة عامة بعض الأعشاب وعلاقتها بالتخلص من الضعف الجنسي: «المسك- الجنسنج - غذاء ملكات النحل- البصل- القمح- الموز- الزنجبيل -حبة البركة - التمر - الحلبة- الحمص- التوت- الصنوبر- البقدونس- الشبت- الجزر -والكرفس- لبن الناقة- آذربون الحدائق- الجوز- جوز الطيب- زيت الزعفران- عرق الحلاوة- السمس».

■ التمر ■

التمر هو البلح ويعتبر من أكثر الثمار تغذية للبدن فقد ثبت

أنه مقو للعضلات والأعصاب ومؤخر لمظاهر الشيخوخة وتضاهي قيمته الغذائية بعض أنواع اللحوم والأسماك، حيث يحتوي على كمية كبيرة من الفوسفور وعلى كمية عالية من الفيتامينات، ولكن لكي يكون التمر غذاء كاملا ومقويا جنسيا فقط أضف إليه اللبن وإذا أضيف إليه كذلك القرفة والحليب كما أن التمر مقو للكبد وملين للطبع ويزيد من القدرة على المعاشرة الجنسية ولاسيما مع حب الصنوبر ومن مميزات التمر أيضًا أنه من الثمار المهمة في تكوين السائل المنوي عند الرجل ومغذ للأعصاب والخلايا الجنسية عند الرجل.

■ اللحم والبيض ■

إن اللحم والبيض يحتويان على أفضل أنواع البروتين ويعتبران من الأغذية المهمة للبدن وخير معين للنشاط الجنسي وعلى الشخص تناول ما يعادل جرامًا واحدًا لكل كيلوجرام من وزنه أو على الأقل ربع دجاجة وسمكة متوسطة، ولا مانع من تناول قدر مماثل من اللحم الأحمر كبديل في بعض الأيام للتوازن في الغذاء.

■ الجرجير ■

الجرجير من النبات الخضراء المعروفة قديما والعرب أول من

عرفوا الجرجير ووصفه أطباؤهم بأن شرب عصير أوراقه وأكل بذروه يقوي الجنس ومدر للبول وهاضم للطعام وملين للأمعاء، ويحتوي الجرجير على نسبة عالية من فيتامين «أ» والحديد والألياف النباتية والجرجير طبقا لرأي الأطباء المتخصصين يهيج الشهوة الجنسية جدًّا ويحركها ويقوي الممارسة.

■ الخس ■

الخس من الخضروات الورقية وهو من أفضل الأغذية كمقو للقدرة الجنسية ويسمى عند بعض الشعوب القديمة «نبات الخصوبة» ويحتوي الخس على فيتامين «ج»وهو فيتامين الخصوبة، حيث يفيد كثيرًا في علاج العقم عند الرجال وله أهمية كبرى في تكوين السائل المنوي الذي تسبح فيه الحيوانات المنوية.

■ الجزر ■

وهو من النباتات المعروفة وهو غني جدًّا بفيتامين «أ» خاصة الجزر الأصفر وهذا الفيتامين يزيد من خصوبة الخلايا التناسلية الموجودة في الحيوانات المنوية عند الرجل كما أنه يزيد أيضًا من

خصـوبة الخلايـا التناسـلية في البويضـات عنـد الإنـاث وهـذا الفيتامين يزيد من مقاومة الجسم بشكل عام ويقوي المناعة.

■ البقدونس ■

وهو من النباتات المعروفة والتوابل المشهورة وهو يحتـوي علـى العديد من الفيتامينات المهمة بالإضـافة إلى بعـض الأمـلاح المعدنيـة المهمة كالحديد والكالسيوم والماغنسيوم، إضافة إلى الزيـوت الطيـارة وزيت البقدونس يساعد في علاج حالات الضعف الجنسي.

■ السمك ■

الأسماك والحيوانات البحرية تحتوي على نسـبة عاليـة مـن اليود واليود عنصر مهم جدا في تقوية الرغبة والعمليـة الجنسـية إجمالا عند الرجل بصفة خاصة، ويحتوي على نسـبة عاليـة مـن الفوسفور تزيد من القدرة الجنسية للرجل.

■ عسل النحل ■

ويسمى فيتامين الخصوبة؛ لأنه منشط جنسي مهم، ويحتـوي على فيتامينات منشطة جنسيا بالإضافة إلى احتوائـه علـى مـواد تحافظ على جمال الجلد والبشرة.

■ العنب ■

وهو من الفاكهة المحبوبة للكثير وهو من فاكهة الصيف اللذيذة والمشهورة وهو منشط جنسي طبيعي، حيث إنه ينقي الدم من الرواسب الضارة فيزيد من كفاءة الأعصاب في نقل الرسائل والاستجابة للمؤثرات بالإضافة إلى أنه يعين الشخص على الثبات النفسي والتخلص من القلق والمخاوف التي تفسد العملية الجنسية مما يساعد الفرد على ممارسة سليمة هادئة مشبعة للطرفين.

■ البصل ■

أكل البصل يحفظ الصحة ويطيل العمر، وقد ثبت أن مفعول البصل لا يبطل مهما كان البصل مسلوقًا أو مشويًا أو مقليًا، وذلك بالإضافة إلى الصورة الطازجة ويحتوي البصل على زيوت طيارة ونسبة عالية من الكبريت وقد وصفه أطباء العرب القدماء بأنه مهيج للقدرة الجنسية فهو يزيد الشهوة الجنسية إذا ما قطع ونقع في الخل وله منافع صحية كثيرة على الجسد بالاضافة إلى تفتيق الشهوة وتهيج الجنس ويزيد من المنى ويحسن اللون.

■ الزيتون الأخضر ■

الزيتـون الأخضـر بـارد يـابس، وهـو جيـد للغـذاء ومقـو للمعدة، ويثير الشهوة الجنسية، ويستخدم زيته في المحافظـة علـى البشرة وعلاج التشققات.

■ الفول السوداني ■

وهو من الأطعمة الشعبية المعروفـة بكثـرة، وقـد عـرف أن الفول يزيد المني ويقوي الرغبـة والعمـل في الممارسـة الجنسـية، وهو يحتوي على نسـبة عاليـة مـن الأليـاف والـدهون النباتيـة؛ لذلك فهو مصدر غـني بالطاقـة، وهـذه الطاقـة مطلوبـة في أداء العملية الجنسية، وتساعد الرجـل علـى الاسـتمرار في الممارسـة أطول وقت ممكن.

■ الحمص ■

الحمـص مـن الأطعمـة الشـعبية المشـهورة، وقـد تكـل هـذه الحبـوب إمـا خضـراء طازجـة أو مسـلوقة أو مطبوخـة أو محمصـة وهـو مـن الأطعمـة المقويـة للجـنس عنـد النسـاء ومدرة للطمس.

■ الفاكهة ■

ويقال إن مثل هذه الفاكهة تقوي الرغبة الجنسية عند الرجل وهي الكاكا، الكمثرى، البرقوق، الخوخ، الأناناس. كما أن التوت من أهم الثمار التي تفيد العملية الجنسية عند الرجال لما له من تأثير هرموني ذكري لذلك يمكن تناول ثماره في حالات الضعف الجنسي عند الرجال ولزيادة الشهوة الجنسية لديهم.

كذلك يمكن استخدام بعض الزيوت لتقوية وتنشيط العملية الجنسية لدى الرجال والمساعدة على إتمام الانتصاب فمثلا يمكن استخدام زيت الورد وزيت الياسمين وزيت الصندل ويستخدم كغسول على منطقة العانة، حيث إن هذه الزيوت تعمل على تنشيط هرمونات الذكورة، وذلك لاحتوائها على «الجلوكسيدات» glcosides في المادة العصيرية لها كما أنها تنشط خلايا الخصبة وقشرة الكلية لا فراز هرمونات الذكورة، وقد ثبت علميًّا أن تنشيط هذه الهرمونات يتطلب تقوية كل من الجهاز العصبي المركزي لتحفيز الغدة النخامية والخصبة، وهذا ما تساعد في إحداثه المواد المذكورة أعلاه بالإضافة إلى الاهتمام

بالغذاء الصحي المتوازن المحتوي على البروتين الذي يدخل في تخليق السائل المنوي والحيوانات المنوية والكربوهيدراتية والدهون والفيتامينات؛ لذلك فأي خلل في هذه المواد قد يؤدي إلى خلل في الهرمونات الجنسية. كما توجد بعض النباتات تساعد على الانتصاب مثل الكبابة العيني وبه مادة فعالة تحتوي على الزيوت الطيارة تعمل على تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالجسم والزنجبيل الأخضر ginger، وتعمل الزيوت الطيارة به على تنشيط الدورة الدموية جدًّا، ولكن أحيانًا يرفع ضغط الدم. كذلك نبات الترمس سواء أخذ في شكله النباتي الأخضر أو في شكل بذور وهو يقوم بتنشيط الجهاز العصبي المركزي. كذلك القرنقل الذي يحتوي على بعض الكبريتات التي تزيد وقت الانتصاب كذلك شرب الشاي المحلى بالعسل ونبات اليقطين الذي يستخدم في علاج العجز الجنسي وجوز الطيب فهو منبه جنسي قوي، ولكن نحذر من الإفراط في تناوله حتى لا يعتمد عليه الجنس كلية؛ مما قد يؤدي إلى ضعف وكذلك زيت الزعفران الذي يعمل كمقو للجهاز العصبي ومنبه في حالات الضعف الجنسي وهناك شراب التفاح الخالي من الكحول. كذلك «القرع والخيار والشمام» حيث تؤخذ كميات محدودة من

البذور وتقشر وتدق وتذاب في السكر وتؤخذ ثلاث ملاعق يوميًا كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنتزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلاً ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل عشرين جرامًا من البذور وبعد انتظار عدة دقائق تحلى بالسكر ويشرب ساخنًا، وتحتوي حبة البركة على هرمونات جنسية قوية ومنشطة ومخصبة كذلك يفيد الثوم في تقوية القدرة الجنسية للرجال.

* * *

الفصل التاسع

النشوة عند النساء

ذروة الاستمتاع أو هزة الجماع لأي امرأة لها مراحل.. وحوالي 40٪ من النساء العربيات لا يصلن إلى هذه الذروة وفي معظم الأحيان لأسباب مرضية أو حالة نفسية نتيجة لتعرضها لحادث مؤلم أو مشاعر وأحاسيس مؤلمة أثناء اللقاء الجنسي مع الزوج، هناك طرق كثيرة لأن تصل بزوجتك لقمة المتعة.

لا يزال الجنس هو ماء الحياة الذي بواسطته يمكن أن يحـول وجـود الإنســان إلى عـرض دائـم للسـعادة حافـل بكـل المتـع والملذات وهو ما ينعكس إيجابيا على صحته النفسية، ويمكن أن تتحول حياته إلى أحد فصول الجحيم فهو بمعناه الإيجـابي بوتقـة للحب والعاطفة والحنان بين شـريكين، وبمعنـاه السـلبي مصـدر شائع للمصاعب التي تطعن الحياة الزوجية بـلا رحمـة. والفشـل الجنسي أو عدم التوافق لا تقع مسئوليته علـى أحـد الأطـراف الزوجية على طول الخط بل يمكن أن يشترك فيـه الاثنـان معًـا، وإذا كان العالم ظـل لفـترة طويلـة يتسـابق في إنتـاج المنشـطات الجنسية والأدوية المعالجة للعجز الجنسي بدرجاته عنـد الرجـال فإنه على قدر المسـاواة اتجـه نظـره للشـق الثـاني مـن الشـراكة الزوجية وهي الجنس عنـد الأنثـى خاصـة أن المشـاكل الجنسـية لدى الأنثى بدأت تظهر بشدة وتطفو على السطح بنسبة ليسـت قليلة فقد بلغت 40٪ من النســاء المتزوجـات في الـدول العربيـة وهي نسبة تفوق الرجال الـتي وقفـت عنـد 30٪مـنهم ويرجـع ارتفاع النسبة عند النساء حديثا إلى تخلي المرأة عن إفصاحها عن شكواها بسبب بعض التقاليد والعادات الشرقية التي قد تتحفظ بسببها عن الشكوى بالإضافة إلى نمـو الـوعي الجنسـي إلى حـد

كبير حاليا، ولعل أبرز المشكلات الجنسية لديهن ما يسمى «بالبرود الجنسي» وتعني عدم وصول المرأة إلى ذروة الاستمتاع أو انعدام هزة الجماع «orgasm» لديها فقد تفشل المرأة في بلوغ هزة الجماع على الرغم من أنها تستمتع بالعملية الجنسية كاملة، وقد ارتخى جسدها بشكل طبيعي، فهناك بعض النساء لم يبلغن أبدًا تلك الهزة سواء عن طريق المضاجعة العادية أو عن طريق السرية، وربما يصلن إليها عن طريق العادة السرية فقط وليس المضاجعة.

ولعل ذلك يظهر بشكل تبدو فيه غير متجاوبة مع الطرف الآخر مما يسبب له ألمًا نفسيا قد يصل في إحدى مراحله إلى أن يتركها ويدمر العملية الجنسية بأكملها وهو ما يدمر الحياة الزوجية، فمن المعروف أن وجود علاقات جنسية سليمة ومشبعة بين الزوجين أمر أساسي في كل زواج سعيد ناضج ذلك أنه إذا كان السكن هدفا من أهداف الزواج كما ورد في الآية القرآنية الكريمة: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ فإن الممارسة الجنسية الفاشلة تعتبر منغصًا كبيرًا لهذا السكن على المستويين النفسي والجسدي ولذلك اعتبر الحديث الشريف العلاقة الزوجية بين

الزوجين عملاً نؤجر عليه فقد روى مسلم عن أبي ذر في حديث طويل أن رسول الله ﷺ قال «**وفي بضع أحدكم صدقة**» «البضع يعني الاتصال الجنسي، قالوا يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: «**أرأيتم لو وضعها في حرام كان عليه وزر**»؟ قالوا: نعم يا رسول الله: قال «**فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له فيها أجر**».

والعجز الجنسي عند النساء ليس بالأمر البسيط في مختلف دول العالم فقد أثبتت الإحصائيات العلمية والدراسات المهتمة بشئون الجنس ذلك، فيكفي أن ثلثي النساء في العالم يعانين من نوع ما من العجز الجنسي، كما أن واحدة من كل أربع نساء بين سن 21-30 عامًا لديهن رغبة جنسية ضعيفة، ويزداد كلما حدث تقدم في السن، وقد قال فرانك هو لوواي، طبيب في مستشفي هذي فورد في ديترويت: إن العجز الجنسي لدى المرأة خلل مزعج ترغب معظم النساء في الحصول على علاج له، وفي دراسة أمريكية أجريت على 1141 امرآة ما بين 21-30 عامًا أجبن فيها عن 62 سؤالاً تتعلق بدرجة الرغبة الجنسية لديهن، وإذا ما كن يعانين من العجز الجنسي أو سبب ذلك لهن ضيقاً أو يرغبن في العلاج كشفت النتائج أن 66٪من العينة يعانين من

نوع ما من العجز الجنسي.. وكانت أكبر مشكلة لدى هؤلاء هي نقص الرغبة والنشاط الجنسي، وكانت تلك الظاهرة بنسبة 25٪ من المشاركات من سن 21-30 عامًا و89٪ بين النساء في سن الـ 80. وفي المجموعة بين سن 21-30 عامًا اشتمل العجز الجنسي على مشاكل تتعلق بعدم القدرة على الجماع «17٪» مشاكل تتعلق بالاستثارة «7٪» ومشاكل تتعلق بالوصول إلى ذروة الشبق 12٪، وختم الباحثون دراستهم بتوصية تقول: «إنه بناء على انتشار المشكلة والضيق بسببها والرغبة العالية في العلاج فإن من الجدارة البحث عن ذلك»، وقال البروفيسور «هانز بيتر زرادنيك» المتخصص في الأمراض النسائية: «إن هناك ما يكفي عن المؤشرات التي تقول إن اضطرابات الوظائف الجنسية عند المرأة هي أعقد من مشكلة العقم وضعف الانتصاب والضعف الجنسي عند الرجل عمومًا، أما مجموعة الأعراض التي تشكل اضطراب الوظائف الجنسية عند النساء فهي ضعف الرغبة في ممارسة الجنس واختلال علمية بلوغ الرعشة، والمعاناة من الآلام أثناء ممارسة الجنس». ويضيف زرادنيك أن الأسباب الجسدية لحدوث الاضطراب الوظيفي الجنسي عند النساء والرجال متشابهة إلى حد كبير وهي أسباب

تتعلق بالأمراض المزمنة، مثل مرض السكر وأمراض القلب والدورة الدموية، أما الأسباب الجنسية فتتعلق بحساسية الأعضاء الجنسية وما يترتب عليها من مشكلات. كما أن النساء عمومًا أكثر حساسية من الرجال فيما يتعلق بالمؤثرات النفسية والخارجية مثل سير العلاقات الزوجية والتوتر في موقع العمل وفي البيت والمشاكل الاجتماعية الأخرى وهي ما تسبب خللاً في ممارستها الجنسية».

وتقول الباحثة «أنكه رؤده» بجامعة «بون»: «إن العديد من النساء الصحيحات جسديًا يعانين من اضطراب الوظائف الجنسية ويعانين من ضعف الرغبة في ممارسة الجنس وتميل هؤلاء النساء إلى الخجل من عيادة الطبيب ويتصرفن على هذه الأسس وبصفة عامة البرود الجنسي «أو عدم إحساس المرأة بالنشوة» أنواع:

الأول: «أوليًا» وهو الذي يوجد منذ الصغر ويحتاج في الغالب إلى علاج طبي جنسي أو نفسي.

أما الثاني: فهو «البرود الثانوي» فتكون المرأة طبيعية، ثم يحدث البرود بعد تكرار الحمل والولادة.

والنوع الثالث: ينجم على الأغلب من ألم الجماع، نتيجة التهابات في المهبل أو غيرها من الأسباب ويعالج عند إخصائي أمراض نسوية.

كما أن البرود الجنسي للنساء يتفاوت في درجته ما بين انعدام الرغبة الجنسية إلى الفشل في بلوغ مرحلة الاستمتاع القصوى أو رعشة الشبق أثناء الممارسة وتبلغ المشكلة مدى أكبر وتتفاهم عندما تمتنع الزوجة عن الشكوى بأنها لا تستمتع بالعملية الجنسية فقد تظهر رضاء تامًّا بسير الممارسة الجنسية، وتتظاهر أمام زوجها بأنها مستمتعة لأقصى درجة مع أنها لا تشعر بأي لذة، وتظل المشكلة كامنة وبمرور الوقت لا تستطيع أن تواصل نفس درجة التمثيل فتفشل علمية الجماع.

■ الجذور ■

والاضطرابات الجنسية لدى المرأة وأشهرها البرود والامتناع عن ممارسة جنسية ناجحة تنبع من عدة أسباب بعضها يتعلق بالناحية النفسية والاجتماعية وبعضها لأسباب عضوية والأسباب الأخرى نتيجة ممارسات خاطئة، سواء الجماع أو في حياتها اليومية.

فالعامل النفسي مهم جدًّا، ويؤثر بشدة على الجنس؛ ولذلك قد ينشأ البرود نتيجة التربية الخاطئة مما يجعل الفتاة لا شعوريًّا تنظر إلى الجنس نظرة اشمئزاز على اعتبار أنه رذيلة ويترسب هذا لا شعوريًّا في ذهنها، ويظل يلازمها حتى بعد الزواج يظل عقلها الباطن يطاردها بالمخاوف اللاشعورية ويطاردها بمشاعر الذنب حتى يسبب لها في النهاية البرود الجنسي الذي يعتبر عندئذ بعيدًا عن رفضها اللاشعوري للجنس. كذلك من أهم الأسباب النفسية الأخرى كراهية المرأة لزوجها بصفة خاصة.. ومما يدعم هذه الكراهية أيضًا انعدام العاطفة بين الزوجين وهنا يكون البرود الجنسي هو الرفض اللاشعوري انتقامًا أو كراهية للزوج، فالرجل قد يكون سببا لبرود زوجته ويأتي ذلك ضمن عدم قدرة الزوج على التمهيد للممارسة الجنسية وجهله بفن الحب الجسدي وعدم إدراكه أن المرأة أبطأ من الرجل في استثارتها الجنسية، فالرجل قد يستثار من نظرة، إذ يكفي عادة أن يرى المرأة عارية أو في زي مثير حتى يتهيج، بينما الوضع عند المرأة مختلف وهي التي تحتاج إلى مداعبات ومقدمات طويلة، فمن واجب الزوج أن يلعب دور العشيق في مخدع الزوجية، وأن يطيل وقت المداعبة قدر

المسـتطاع، كـذلك هنـاك بعـض الرجـال يطلبـون زوجـاتهم للممارسة في أوقات غريبة وغير مناسبة فعدم الانتباه إلى اختيار اللحظة المناسبة كثيرًا ما يجعل الزوجة غـير مستعدة للاسـتجابة النفسية، وقد شكت مرة إحدى الزوجات من أن زوجها يوقظها من النوم العميق ليمارس معها الجنس، وقالـت إنهـا لا تغضبه بل تمكنه من نفسها، ولكن يكون ذلك بدافع القيام بالواجب لا بدافع المشـاركة العاطفيـة.. فعلـى الأزواج أن يعلمـوا أن عـدم اختيار اللحظة المناسبة للقاء الجنسي يمكـن إذا تكـرر أن يـورث زوجاتهم الإحساس بالبرود الجنسي، وهناك نقطة أخـرى هامـة ينزلق إليها كثير من الرجال دون وعي وهي أنهم يلقون بـاللوم على زوجاتهم إذا لم يستجبن لرغباتهم؛ وهو مـا يهـدم حـالتهن النفسية ويطفئ اشتعال رغبة الزوجة الجنسية بدلاً من إيقاظهـا، فالزوج الذكي هو من يغري زوجتـه بالدعايـة الحلـوة، ويلـهب مشاعرها بكلمات الحب والهيام، وهنـاك بعـض الأزواج أيضًـا يبدون خشونة وجفافًا في معاملة زوجاتهم، ويصل ذلك إلى حد أن تخشى معه الزوجة إظهار رغبتها بلقاء زوجهـا؛ لأنهـا تخـاف ردود أفعاله.. هنا يجـب أن يعلـم الـزوج زوجتـه كيـف تتحـرر أمامه مما قد يكون كامنًا في ذهنها من مفاهيم عنيفة عن اللقاءات

الزوجية؛ لأن بعض الزوجات ما زلن يعتبرن أنه مما يشين بهن إظهار تمتعهن بلذة اللقاء الجنسي مع أزواجهن.. إن تربيتهن دون شك هي المسئولة عن ذلك، والزوج العاقل هو الذي يدخل في مفهوم زوجته أن استجابتها له سوف تثمر متعة مشتركة ومشروعة لكليهما، وليست بمجرد القيام بالواجب من قبل المرأة نحو زوجها.. إن الكثير من رواسب المفاهيم الخاطئة والتربية غير السليمة في رؤوس الزوجات هو من بين الأسباب الرئيسية لشعورهن بالبرود الجنسي وقد قالت إحدى الزوجات وقد مضى على زواجها سبع سنوات إنها لم تترك نظر زوجها يقع عليها وهي عارية ولو مرة واحدة، ولما سئلت عن سبب ذلك قالت الزوجة المحترمة لا تتعرى أمام زوجها، إن المناقشات الصريحة بين الزوجين واجبة وضرورية فالجماع ليس مشروعًا ينفذه الشخص بمفرده، وإنما يعتمد على التعاون المتبادل، إن هدف الزوجين في الفراش هو الوصول إلى قمة المتعة، ولن يكون ذلك إلا بتوافر الحب والرغبة المشتركة وإشعال العواطف، وهذا كله لن يتحقق إلا مع الصراحة الكاملة والتفاهم المطلق..

إن الزوج جدير بأن يشعر زوجته بأنها محبوبة كإنسانة، وأن

يتجنب إشعارها بأنه قد تعب وأرهق بعد أن قضى حاجته منها.. بل عليه أن يطوقها بذراعيه بعد اللقاء الجنسي وأن يريح رأسها على كتفه في حب وحنان، وعليه أن يؤكد دائمًا أنه يحبها، وعليه أيضًا أن يحرك مشاعرها بين وقت وآخر عن طريق إظهار تقديره لكل ما تفعله وما فعلته له ومن أجله.. إن هذا كفيل بأن يقضي على كل برود جنسي.

ومن بين الأسباب الرئيسية للبرود الجنسي لدى الأنثى المشاحنات الزوجية المستمرة فهي مصدر شائع للمصاعب الجنسية فإذا كان الزوجان في حالة حرب، وكان هناك ألف سبب وآخر للخلاف، فإن القول بأن الفراش قد يكون ميدانًا من ميادين المعارك الزوجية أمر وارد وعندئذ تكون الفرصة ضيقة للتعامل مع المشكلة كمشكلة جنسية بحتة. فإذا كنت في نفس الوقت تتشاجر مع شريكة حياتك حول ميزانية المنزل وتعليم الأبناء ولون الستائر التي تنوي شراءها وأي برنامج تليفزيوني تشاهدونه غدًا مساء عندئذ يجب عليك أن تجد حلاً لعلاقاتك ومشاكلك تلك كي تصبح مقبولة ويصبح الأمر محتملا، وإلا فإنه يكون من الصعب القيام مع هذا الشريك بأداء برنامج جنسي يحتاج إلى مهارات. فثمة أحيانًا يكون من

الصعوبة بمكان أن نعرف ماذا كنت المشكلة الجنسية للزوجين هي جنسية بالدرجة الأولى أم هي نتاج تنغيص أحدهما على الآخر بسبب موضوعات أخرى مختلفة ولنأخذ على سبيل المثال تلك المرأة التي توقفت عن القيام بأية علاقات جنسية مع زوجها وانتقلت إلى غرفة الكشف الخاصة بالطبيب بكل ضيق، وقالت وهي في قمة غضبها: «لدي خوف من لبس الملابس الضيقة في وجود زوجي»، ثم أبحرت في سرد قصتها التي استنتج منها الطبيب أن المشكلة الرئيسية هي خلافات زوجية حول مواضيع لا علاقة لها بلبس الملابس الضيقة ولا بالجنس، ولكنها خلافات عائلية قادت إلى أمور جنسية.

ويدخل في نطاق ذلك أيضًا التفكك الأسري ونتائجه، فالفتاة التي تنشأ في أسرة غير مستقرة ولا تعرف السعادة فإنها تفتقد الأمان؛ وبالتالي ينعكس ذلك على علاقتها بزوجها في المستقبل إذ يحدث الترابط في العلاقات الحميمة بالماضي التعيس الذي عاشته الفتاة.

ومن أهم الأسباب النفسية التي تسبب البرود الجنسي للأنثى «الخبرات الجنسية السابقة والصدمات خلال مرحلة

الطفولة» فيجب الاعتراف بأن الصدمات التي تحدث للأطفال تؤثر على حياتهم الجنسية بعد الزواج، فالفتاة التي يعتدى عليها وهي طفلة أصبحت لا تستطيع ممارسة الجنس مع زوجها نتيجة لتلك الذكرى السيئة والصدمة العنيفة التي تعرضت لها وهي طفلة، وقد وجد «كنزي» بأن أكثر من يقوم بالاعتداء الجنسي على الأطفال هم أشخاص يعرفهم الطفل جيدًا وكثيرًا ما يكون من أقارب الطفل فالاعتداء الجنسي في تلك السن الصغيرة يترك أثرًا في نفسية الفتاة بعد ذلك خاصة إذا صاحبه عنف وهو ما يظل ذكرى دائمة تعوقها عن إتمام ممارسة جنسية سليمة مع زوجها في المستقبل.

ومن العوامل المهمة التي تؤثر سلبًا على الجنس، وتسبب البرود للأنثى الضغوط النفسية، مثل الخوف من الحمل أو رفض الزوج لحملها في حين أنها تريد ذلك مما يجعل الزوجة أحيانًا تلجأ إلى إخفاء استخدام موانع الحمل عن الزوج مما يشكل ضغطًا نفسيًا عليها يجعلها تزهد الجنس وربما تكرهه، وقد تختلق أعراضًا مرضية مثل الالتهابات أو آلام الظهر لمنع العلاقة الجنسية، ولكن ذلك يشكل خطورة على بعض النساء حيث يعبر بعض الأزواج عن رغبتهم في الزواج من زوجة

ثانية، وهذا يشكل ضغطًا نفسيا أشد مما يضطر المرأة إلى الإذعان لممارسة الجنس وهي كارهة ويؤدي هذا إلى برودها حتى يشعر زوجها أنها تؤدي بشكل روتيني.

ومن الأسباب المؤدية للبرود أيضًا عدم وجود خصوصية في مكان ممارسة الجنس فبعض العائلات يقيم أبناؤها معهم وعندما يكون المكان ضيقًا فإن الخصوصية عند ممارسة الجنس تصبح غير مأمونة فإذا كان للزوج إخوة شباب سواء إناث أو ذكور فهذا مما يقلق الزوجة ويفقدها الرغبة، وقد تكون تداعيات الولادة سببًا في البرود الجنسي فبعدها تنشغل الزوجة بالطفل الجديد وتلبية احتياجاته، وهذا يجعلها غير قادرة على تلبية احتياجات زوجها الجنسية خاصة إذا كان قد تعود على مواعيد منتظمة ومتكررة، عندئذ تحدث المشكلة عندما يبدأ الزوج بالتذمر وتشعر الزوجة بعدم تقديره لمسئولياتها الجديدة كأم مما يجعلها تنفر من الجنس أو تقوم به من أجل إرضاء الزوج.

وقد تكون بعض الممارسات الخاطئة سببًا مباشرًا في البرود الجنسي لدى المرأة فالمبالغة في ممارسة العادة السرية أثناء فترة

المراهقة والوصول إلى مرحلة الهزة الجسدية عن طريقها قد يعوق الوصول إليها عن طريق الجماع؛ لأن الفتاة تصل للنشوة البظرية عن طريق المداعبة الذاتية للبظر وتتعود عليها؛ وبالتالي لا تصل للاستمتاع المطلق إلا عن طريقها وهو ما يجعل مهمة الزوج صعبة إلا إذا فعل الزوج ذلك بمداعبة مراكز الإحساس في البظر والثديين ونقطة «جي سبوت» وغير ذلك.

كذلك هناك عامل شبيه بما سبق وهو الزواج غير المكتمل أي مرحلة ما بعد عقد القرآن حيث يمارس بعض الأزواج لقاءات جنسية غير مكتملة يصلان فيها للذروة بدون جماع كامل وهو ما ينعكس سلبًا بعد الزوج، حيث يمكن أن يظلا يمارسان هذه اللقاءات غير المكتملة بدون إيلاج وهو ما يمنع الأنثى من مضاجعة زوجها.

ومن ضمن الممارسات الخاطئة مشكلة «الجماع المؤلم» فهناك شكوى لدى بعض النساء ألا وهي أن الجماع يؤلمهن، فيجدن أنفسهن وقد قمن بضغط عضلات الحوض على شكل تشنجات، وهو ما ينفرهن ويكرهن كل دقيقة من هذا الجماع في حالة تسمى تشنج المهبل المؤلم vaginismus أي تشنج

العضلات حول المهبل وهو ما يمنع الجماع ويوقف العضو التناسلي من الدخول في المهبل، وقد يكون الألم ناتجًا عن التهابات أو اضطرابات هرمونية أو أورام حميدة والخطأ هنا هو إصرار الزوج على الجماع بالرغم من تألم زوجته وذات مرة اشتكت زوجة من عدم استطاعتها ممارسة الجنس بصورة طبيعية مع زوجها على الرغم من مرور أكثر من عام على زواجها، وقد راجعت عددًا من أطباء النساء والولادة ولم يكن هناك أي مانع عضوي من إتمام الجماع، ولكنها كانت تعاني من تشنجات المهبل وعلى الرغم من تفهم زوجها الوضع إلا أن حالتها النفسية كانت سيئة، ومثل هذه المرأة تحتاج إلى علاج سلوكي من شخص متخصص.

وقد يكون الألم أثناء الجماع ناتجًا عن حساسية تجاه بعض المرطبات التي تستعملها أو بسبب الواقي البلاستيكي الذي يستعمله الزوج أو بسبب الضيق اللاإرادي لجدران المهبل أو التهاب المبايض وقناة فالوب أو تأليف جدران الرحم وكل تلك الأعراض تحتاج إلى علاج.

ويدخل في نطاق الممارسات الخاطئة التي تؤدي للبرود

الجنسي الإسراف في استخدام العقاقير المنشطة جنسيًّا للرجال فقد ذكرت «جوليا ها بمن» أستاذة بجامعة واشنطن أن العقاقير المستخدمة لعلاج الضعف الجنسي مثل الفياجرا تؤدي إلى عدم اكتمال الممارسة الجنسية عند الزوجة فمن المعروف أن الممارسة الجنسية 6 مراحل: تبدأ بالمداعبة والملاطفة، ثم يبدأ عمل الشرايين والأوردة في تدفق الدم ثم الجماع والقذف ثم الوصول لمرحلة الراحة النفسية والجسدية، وتقضي أكثر أدوية علاج الضعف الجنسي على بعض هذه المراحل مما يؤدي إلى عدم اكتمال الممارسة عند المرأة، ويؤدي إلى احتقان الدم في منطقة الحوض، والبطن مما يسبب تكرار ذلك آلامًا في عضلات الحوض والبطن تظهر في شكل شكوى مؤمنة من آلام الظهر.

كذلك هناك بعض الأدوية الأخرى التي يسبب تناولها البرود الجنسي للزوجة ومن الأمثلة على ذلك الأدوية المضادة للاكتئاب والقلق وارتفاع ضغط الدم فدواء مثل «بروزاك» يجعل المرأة التي تستعمله لا تصل إلى درجة الإشباع الجنسي المطلوبة وهو دواء للاكتئاب.

كذلك بعض أنواع حبوب منع الحمل تسبب اضطرابًا في

الطمث وتثبيطًا للرغبة الجنسية، كذلك الأدوية المستعملة كمضادات لاحتقان لأنف يمكن أن تؤدي إلى جفاف الإفرازات المهبلية مما يجعل العملية الجنسية غير مريحة.

كما أن الهرمونات ومستوياتها لها دور كبير في درجة إحساس المرأة بالاستثارة الجنسية فقبل فترة «الإباضة» يزداد ميل كثير من النساء إلى ممارسة الجنس تبعًا لارتفاع طفيف في مستوى «التستوسترون» الذي يشعل الرغبة وبعد «الإباضة» تزداد نسبة «البروجسترون» ويدخل الدافع الجنسي مرحلة الجزر وبعد ذلك وقبل الموعد الشهري للطمث بيومين يتناقص إنتاج

البروجسترون، ويزداد تدفق الدم إلى منطقة الحوض مسببًا لبعض النساء شعورًا متزايدًا بالرغبة في الممارسة الجنسية ومن المعروف أن اختيار الوقت المناسب تبعًا للمستوى الهرموني السابق وزيادته ونقصانه يضمن ممارسة سعيدة للزوجة. وتضطرب العمليات الهرمونية بشدة للمرأة بعد الولادة فمتاعب المرأة والضغوط التي يأتي بها الموارد الجديد وما تعانيه المرأة من مخاوف وقلق حول صحتها وجسدها وقد ينتج انخفاض مستوى الأستروجين عقب الولادة جفافًا مهبليًّا وباعتبار أن أنسجة

المهبل أكثر رقة من غيرها للتهيج والالتهاب، ويمكن تلافي ذلك باستعمال مرطبات مناسبة وإذا كانت المرأة مرضعة فإن هرمون «البرولاكتين» الذي يحث على إفراز الحليب يحد من إنتاج هرمون «الأستروجين» و«التستوسترون» مما يؤدي إلى انخفاض الرغبة الجنسية، وهذا ما تشعر به كل الوالدات حديثًا تقريبًا، ولكن الأطباء قلما يخبرون النساء بذلك مع أن المرأة لو علمت بذلك وأخبرت زوجها سلفًا فإنه يمكن تجنب الكثير من سوء الفهم أو التقدير.

■ القضاء على المتعة ■

كذلك من أهم الأسباب العضوية المسببة للبرود الجنسي عند النساء عادة ختان الفتيات «الطهارة» الشائعة في مجتمعاتنا، وهي عادة خاطئة لأن إزالة جزء من البظر وهو من أكثر الأعضاء حساسية لدى المرأة في جهازها التناسلي وأكثرها إثارة لغرائزها بجانب الفم والثدي، ينعكس ذلك سلبًا على قدرتها على الاستمتاع الكامل بالممارسة.

وهناك أسباب عضوية أخرى كإهمال علاج الالتهابات أو البثور الصديدية في أي جزء من الجسم مثل التهابات الأسنان

أو اللثة أو الحلق أو اللوزتين فقد يؤدي ذلك إلى وصول هذه الالتهابات إلى جهازها البولي والتناسلي بعد تصفية الميكروب، كما أن إهمال النظافة بعد التبول مع وجود إفرازات طبيعية في هذا المكان تجعله عرضة لتكاثر الميكروبات، التي تزحف للداخل فيما بعد مسببة الكثير من المشكلات، كما أن مشكلة التبول اللاإرادي عند الأطفال أو عند الكبار تعد علامة يجب الانتباه إليها فهي تشير إما إلى ضعف تحكم الجهاز التناسلي أو عيوب خلقية أو إلى أن المريض هزيل وعضلاته ضعيفة فبمجرد أن ينام تسترخي عضلاته دون أن تتحكم في البول وفي جميع هذه الحالات فإن العلاج وعدم الإهمال يساهمان كثيرًا في التقليل من شكاوى الضعف الجنسي فيما بعد والذي غالبًا ما يكون نتيجة لهذه الأسباب.

■ الحل ■

وإذا كانت مشكلة البرود الجنسي خطيرة وتهدد حياتنا الزوجية بإحالتها إلى التقاعد وما يترتب على ذلك من كوارث إلا أن العلاج ليس مستحيلاً وبقليل من الوعي وبذل المجهود نصل إلى ممارسة مشبعة لكلا الطرفين، وتخلص المرأة نهائيًّا من

اضطراباتها الجنسية. فإذا كان «الختان» يسبب 70٪ من الاضطرابات الجنسية عند المرأة الشرقية على حد قول د. خالد لطفي أستاذ المسالك البولية وعلاج الذكورة فإن هناك إمكانية لإصلاح بعض التشوهات التي تنتج عن الختان حتى يتم إعادة تكوين ما تم استئصاله من الأنسجة المدفونة داخل الجسم بالتدخل الجراحي. كما أن هناك بعض العقاقير التي تساعد المرأة على الاستثارة وأشهرها ما تنوى شركة فايزر التي طرحت حبوب الفياجرا الرجالي طرحه في الأسواق خلال فترة وجيزة، وقال "بان ماكنيل" في حديث نشرته مجلة ألمانية: إن شركته أنفقت 50 مليون دولار لكي نكشف ما كان يمكن أن تقوله لنا أي امرأة، وهي أن الحياة الجنسية عند النساء أكثر تعقيدًا، وأصعب قياسًا منها عند الرجل»، وأكدت التجارب الأولية على هذا العقار الذي يعالج البرود الجنسي عند المرأة أن مفعوله لا يقل عن مفعول الفياجرا «لدى الرجال»، وقد ذاعت شهرة مجمعة فايزر التي يبلغ حجم أعمالها سنويًا حوالي 90 مليار دولار بعد إنتاجها عقار الفياجرا، وفي الولايات المتحدة وحدها أوصى الأطباء في أكثر من 14روشتة طبية لحبوب الفياجرا لنحو 5 ملايين أمريكي منذ طرحها في الأسواق في إبريل 1998.

على أن أفضل ما يساعد على التخلص من البرود الجنسي للمرأة إن لم يكن لأسباب عضوية أو أسباب نفسية كامنة، وكان الأمر مجرد رتابة وملل من الجنس أن يلتزم الزوجان بممارسة جنسية متنوعة لا تبعث على الملل فهناك أكثر من 150 وضعية للجماع الجنسي، ويمكن تطبيقها للحصول على النشوة الجنسية، فالجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والبضع وفوائده هو التناسل والإنجاب وتحقيق قدر من الإشباع الجنسي وتحقيق الأمان عند النساء ويلتزم لتحقيق تلك النشوة عند النساء البدء بالتقبيل والأحضان والمداعبة والملاطفة لفترات طويلة وملامسة الأماكن الحساسة في جسم المرأة كالثديين والبظر ومص اللسان إذا إن 99٪ من النساء تهوى التقبيل قبل الجماع و87٪ تهوى التقبيل بعد الجماع مباشرة، كما أن هناك ضرورة لاستثارة البظر سواء يدويًا أو بالعضو فاللذة التي تستشعرها النساء تأتي من هذه الحركات للبظر وما يتصل به من أجزاء مجاورة للفرج وليست من الإيلاج المباشر للقضيب للمهبل دون البظر، وقد ثبت أن 60٪من الأزواج يلجئون إلى لعق البظر كنوع من التغيير في ممارسة الجماع وأن 47٪من الزوجات قد يلجأن إلى لعق القضيب.

ومن المعروف أن الجنس عند المرأة مرتبط بوجود رجل معين في حياتها؛ ولذلك تستطيع بعض النساء الاستغناء عن الجنس فترات طويلة؛ لأن حياتهن تخلو من رجل يستثير غريزتها، بينما يظل الدافع الجنسي لدى الرجل مستمرا ومستقراً وهذا ما أثبته الباحثان «ساندر لبيلوم، زايموند روزين» وهما إخصائيات نفسيات في جامعة رونجرز في نيو جرسي بالولايات المتحدة وفي دراسة أجريت في الدانمارك أن ثلث النساء اللائي اشتركن في الاستبيان لم يشعرن بدافع جنسي تلقائي إذا لم يكن هناك شريك أو قريب في الحاضر.

وفي دراسة أخرى أجريت في نيويورك ذكرت النساء اللائي أجريت عليهن الدراسة أنهن لم يكن لديهن دافع غريزي للاتصال الحميم مع الرجل إلا أنهن كن راغبات في إقامة هذه العلاقة مع وجود الرجل «الزوج» وبدء المراودة والأكثر إثارة للدهشة قول حوالي نصف عدد السيدات بأنهن لم يشعرن قط بأي دافع جنسي على أية حال فقد اتفقت الدراسات جميعًا على أن الدافع العاطفي والرغبة لدى المرأة لا يكونان قويين إلا إذا وجد الشريك المرغوب فيه لإثارة الكيمياء الجنسية. مع العلم أن هذا القرب ليس قربًا بدنيًّا فحسب بل عاطفي أيضًا فلا

يخجل الزوج بإسماع زوجته الكلمات الحانية وإبداء مؤازرته المستمرة لها.

كما أن الزوجة عليها أن تبادر بشجاعة إذا كانت لا ترغب في ممارسة جنسية في وقت معين وتعتذر بلطف ولا تشارك في الممارسة إلا إذا كانت جاهزة تمامًا ومن أمثلة الاعتذارات الرقيقة:

«أنا الآن متعبة كثيرًا.. ليتنا نؤجل هذا إلى وقت لاحق»..

«كم أقدر رغبتك.. وكم أكون ممتنة لو صبرت على للغد لأعطيك ما تستحق»..

«هذا والله من حقوقك الأساسية.. لكنك عودتني على كرمك وتقديرك الحالي.. أرجو أن أكون غدًا أحسن حالاً»..

وهكذا فالحب والعواطف المتبادلة والتفاهم تضمن حياة جنسية سليمة.

❊ ❊ ❊

الفصل العاشر

فريسة للأوهام والأكاذيب

لم يكن الرجل والمرأة يمران من كل الخطوط الحمراء السابقة حتى يقعا فريسة الأوهام التي تبدأ بما يسمى الربط وهو ما يصدق في بعض الأحيان وفي أحيان أخرى يكون بابا من أبواب النصب – والدجل على مشاعر زوجين يحتاجان لأي بصيص من الأمل لإنقاذ حياتهما الزوجية.. وهي أبعد ما تكون عن هذه الأوهام والأكاذيب.

يظل عالم الجن خزانة أسرار لا تنصب يشغل بجاذبيته عددًا غير قليل من البشر.. خليط غريب يجمع بين طياته أشرارًا متعتهم إيذاء الناس وضحايا يلتمسون علاجًا لأوجاعهم ومحبين يسهرون الليل من أجل نظرة إعجاب من أحبائهم ومعالجين يبتغون وجه الله وأجره وهبوا أنفسهم لتخفيف آلام الناس، وهناك بقية أخرى من الأفاقين ومقاولي الكلمات ومن يسترزقون من متاعب البشر.

هو سماء ملبدة بالغيوم والإثارة والمرارة والحب ولا تزال كواكبها مثيرة للناس وشاغلة للدنيا، ولقد تناول القرآن الكريم عالم الجن، وكيف سخره الله لنبي الله سليمان -عليه السلام- وجعل منه جنودًا له فقال تعالى: ﴿وَحُشِرَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودُهُ مِنَ الْجِنِّ وَالإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ﴾ كما تحدث كتاب الله عن استخدام الجن في أعمال السحر المختلفة لإيذاء البشر والتفريق بين الأزواج أو إصابة الآخرين بالضرر فقال الله تعالى: ﴿مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ﴾ فالسحر والجن وما يترتب عليهما حقيقة لا تقبل الجدل وإن كان عالمها يدور بأمره سبحانه ويتحرك بإذنه.

■ سحر التفريق ■

يعتبر سحر التفريق بين الزوجين هو الأكثر شيوعًا بين الناس وهو الغالب في استخدامه من قبل السحرة على مر الأزمان، ولقد ذكره الله تعالى في القرآن الكريم ﴿فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ وَمَا هُم بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلاَّ بِإِذْنِ اللهِ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلاَ يَنفَعُهُمْ﴾ وفي تفسير ذلك جاء في كتاب التعريفات أن الإنسان توجد به قوة معينة تسمى القوة المتخيلة وهذه القوة هي التي تتصرف في الصورة المحسوسة والمعاني الجزئية المنتزعة منها، وتصرفها فيها بالتركيب تارة وبالتفصيل تارة أخرى، وهذه القوة إذا استعملها العقل المفكر سميت مفكرة وإذا استعملها الوهم سميت متخيلة. ويستخدم السحرة هذه القوة المتخيلة في الإنسان سواء في الصرف أو العطف أو التخيل وهو ما يفرق بين الزوجين أو بين الأخ وإخوته أو الوالد وولده.

■ نتائج التفريق ■

لهذا النوع من السحر أغراض ونتائج خطيرة فقد يغرس في الضحية بذور الفرقة كسوء الظن وسوء الفهم مما يجعله ينقلب

على من يراد التفريق بينه وبينه، كذلك إثارة العداوة والبغضاء بدل المحبة والوفاق وإثارة العناد وحب الانتظام كما يسبب تعظيم أسباب الفرقة والخلاف ولتشكيك في أقوال وأفعال وتصرفات المسحور نفسه وأحب الناس إليه فيرى العدو صديقا والصديق عدوًا، ويعمل بغير إدراك ضد مصلحته كما لا يستطيع أن يتكيف مع من صرف عنه السحر، ومن ضمن النتائج أيضًا استراق السمع وهي أن يصدر الشيطان «خادم السحر» أصواتًا مستفزة لا يسمعها إلا الضحية المسحور له كذلك استجلاء البصر فيتمثل الشيطان «خادم السحر» في الأحلام أو في اليقظة عن طريق «التخيل» أو بين اليقظة والمنام بصورة من يريد إيقاع الفرقة بينه وبين المسحور ويقول الله تعالى في ذلك في سورة الأعراف: ﴿فَلَمَّا أَلْقَوْا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ﴾ ويقول تعالى في سورة طه: ﴿فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِن سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَىٰ﴾.

ومن تأثير هذا النوع من السحر على المسحور أنه إذا نظر إلى زوجته مثلاً يراها بصورة منفرة كأن يرى وجهها وجه قرد أو كلب أو أنه يراها وكأنها تنظر إلى الرجال وتعاكسهم، والعكس لو كانت المسحورة هي الزوجة ومهما أخذ الزوج أو

الزوجة في الدفاع عن النفس والبرهنة على الحب والوفاء والإخلاص فإن الفكرة المسيطرة تظل سائدة وهو ما ينتهي في بعض الأحيان إلى فشل الزواج بالطلاق أو الفراق، وقد يحدث النفور للزوجين بدون أي سبب ولا يعرف الطرفان لماذا مع العلم بأن عقلهما وقلبها ما يريدان عكس ذلك، ولكن لا يستطيعان المصارحة فيما بينهما ويشعران بالنفور كلما كانا قريبين ويشعران بالعكس كلما ابتعدا بل ويندم المسحور على سوء تصرفه مع زوجه وإذا عاد وراجعها عاد النفور مرة أخرى.

ولكن ما سبق لا يعنى أن كل خلاف بين زوجين سببه السحر، فعن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: **«إن إبليس يضع عرشه على الماء ثم يبعث سراياه فأدناهم منه منزلة أعظمهم فتنة يجيء أحدهم فيقول فعلت كذا وكذا فيقول ما صنعت شيئًا قال ثم يجيء أحدهم فيقول ما تركته حتى فرقت بينه وبين امرأته، قال فيدنيه منه ويقول نعم أنت قال الأعمش: أراه قال فيلتزمه»**. رواه مسلم.

■ الربط ■

وهو أحد أشكال سحر التفريق وهو يعني عدم استطاعة الرجل جماع زوجته بفعل السحر؛ وبالتالي يعد من أشد أنواع الإيذاء للرجل والمرأة وقد يحدث التمنع وعدم الرغبة في الجماع

لأسباب أخرى غير السحر مثل الزواج القهري الذي يؤدي إلى نفور أحد الزوجين من الآخر، وقد يكون بسبب العجز الجنسي، وقد يكون بفعل مرض السكر أو خلل في إفراز بعض الهرمونات مثل هرمون التيستوسترون وهو ما يسمى بهرمون الذكورة أو بسبب خلل في الأعصاب المغذية للعضو الذكرى، وقد يكون سبب العجز بعض الأدوية التي لها تأثير سلبي على الانتصاب، مثل مدرات البول وبعض الأدوية التي تستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم أو الاكتئاب أو الصرع أو الروماتيزم. وقد يكون النفور بسبب القلق والوهم والخوف من عدم القدرة على الجماع.

ولكن قد يكون الربط بفعل السحر وهو هنا وسيلة خطيرة للتفريق بين الزوجين أو بسبب المس الشيطاني، وفي هذا يقول منصور عبد الحكيم: إن بعض الحالات التي رأيناها كان الرجل يبتعد عن زوجته بسبب جني يكون مع زوجته ويحبها ويقوم هذا الجني بعملية الربط للزوج حتى لا يجامع زوجته، وفي تلك الحالة يجب علاج الزوجة حتى يقضي على الجني الذي يقوم بربط الزوج، وعند علاج الربط يجب علاج الزوجين معًا حتى يؤتي العلاج ثمرته.

وللربط أنواع عديدة منها ربط المنع، ويعني أن تحاول المرأة منع زوجها من إتيانها عند المعاشرة، وهناك ربط التبلد ويعني أن يتركز الجني الموكل بالسحر في مركز الإحساس في مخ المرأة فإذا أراد الرجل أن يأتي زوجته وجد سدًّا منيعًا أمامه من اللحم لا يستطيع أن يخترقه فلا تنتج عملية اللقاء الجنسي، وهناك ربط النزيف ويعني أن إذا أراد الرجل أن يأتي زوجته سبب لها نزيفًا شديدًا «استحاضة» فلا يستطيع الرجل من إتيانها، وقد تخرج رائحة كريهة جدًّا من فرج المرأة أو يحصل ألم شديد عند الجماع ويعتبر ربط العجز أشد الأنواع، وهو يعني عدم مقدرة الرجل إتيان زوجته، ويشعر المصاب بتنميل وفتور وقت الجماع في أجزاء جسمه خاصة في الذراعين والقدمين ويشعر بلذة، وهناك نوع آخر من الربط يسمى ربط التغوير وهو يتزوج الرجل بنتًا بكرًا فيشعر أنها كالثيب تمامًا حتى يشك في أمرها، وفي هذه الحالة يكون السحر على الزوج، وعندما تعالج المرأة ويبطل السحر يجد الرجل غشاء البكارة بكيفية يعلمها الله وآخر أنواع الربط يسمى ربط التناوب وفيه يكون السحر مشتركًا بين الزوج والزوجة فإذا كانت الزوجة «سليمة» جنسيًّا يكون الزوج غير

سليم. ومن الربط ما يمنع الرجل على جميع النساء ومنه ما يربط الرجل عن إحدى زوجاته فقط.

■ سحر الجوارح ■

وهو السحر المسبب للمرض العضوي فالسحر بجميع أنواعه مرض، ولكن عندما تكون أوامر السحر إصابة الإنسان بمرض معين أو أمراض متنقلة يقال إنه مصاب بسحر الجوارح أو سحر المرض، جاء في بعض الطرق حديث سحر رسول الله ﷺ الذي أخرجه ابن سعد في الطبقات من حديث بن عباس أن الرسول ﷺ مرض وأخذ يبتعد عن النساء والطعام والشراب، وفي حديث سحر أم المؤمنين عائشة -رضي الله عنه- فعن عمر عن عائشة أنها أعتقت جارية لها عن دبر منها «أي تكون حرة بعد موت سيدتها»، ثم إن عائشة مرضت بعد ذلك ما شاء الله، فدخل عليها سندي فقال إنك مطبوبة فقالت من طبنا؟ فقال امرأة من نعتها كذا وكذا وقال في حجرها صبي قد بال، فقالت عائشة: «ادعُ لي فلانة»، لجارية لها تخدمها فوجدوها في بيت جيران لها في حجرها صبي قد بال، فقالت حتى أغسل بول الصبي فغسلته، ثم جاءت فقالت لها عائشة: أسحرتني؟ فقالت

نعم، فقالت: لم؟ قالت أحببت العتق. هذه الرواية في موطأ مالك «رواية أبي مصعب الزهري» وسنده صحيح. ويقول القرطبى في تفسيره للآية 102من سورة البقرة:

«ولا ينكر أن السحر له تأثير في القلوب بالحب والبغض وبإلقاء الشرور حتى يفرق الساحر بين المرء وزوجه، ويحول بين المرء وقلبه، وذلك بإدخال الآلام وعظيم الأسقام وكل ذلك مدرك بالمشاهدة وإنكاره معاندة».

ويقول جمال عبد الباري أحد المعالجين بالقرآن: وقد يأخذ السحر شكل مرض من الأمراض إلا أن أمراض السحر تختلف عن الأمراض العضوية في أنها متنقلة في الجسم ومن الحالات التي رأيتها حالة مهندس كيميائي عند إجراء الفحوصات الطبية عليه اتضح أنه مصاب بالضغط والسكر وحصى في الكلى، وفي اليوم التالي يجري فحوصات طبية فيجد نفسه سليمًا تمامًا والتقارير التي معه تقول هذا.. وقديمًا قال بشار بن برد:

وقالوا به داء أصاب فؤاده ... من الجن أو سحر بأيدي الموارد

■ المسحورون بالحب ■

فقد يستخدم السحر ليجعل امرأة أو رجلاً يتعلق بالآخر

ويتخذه زوجًا له أو يحافظ على استمراره معه شريكا لحياته، ويسمى هذا النوع «سحر المحبة» أو «التولة»، ولقد أخرج أبو داود وأحمد من حديث عبد الله بن سعود أنه قال: «سمعت رسول الله ﷺ -يقول: «**إن الرقى والتمائم والتولة شرك**»، والسبب في هذا النوع من السحر أنه ربما تجد المرأة من زوجها شيئًا من الصدر والرفض فتشتكي إلى إحدى النساء فتشير عليها أن تذهب إلى الساحر الفلاني ليعمل لها عملاً يجعل من زوجها خاتمًا في إصبعها، ولا تعلم هذه المرأة أنها تخسر آخرتها من أجل دنياها بذهابها إلى هذا الساحر؛ لأن الله تعالى قال في كتابة الحكيم: ﴿**وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الآَخِرَةِ مِنْ خَلاَقٍ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنْفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ**﴾ ويقول أيضًا: ﴿**بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا۝ وَالآَخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى**﴾ فتلك المرأة لا تعلم أنها بفعلتها هذه ستجعل الساحر يرسل على زوجها من الشياطين من يتلبسه ويلهيه عن الصلاة والعبادة والله تعالى يقول: ﴿**وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّن مَّنَعَ مَسَاجِدَ اللهِ أَن يُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ وَسَعَى فِي خَرَابِهَا أُولَئِكَ مَا كَانَ لَهُمْ أَن يَدْخُلُوهَا إِلاَّ خَائِفِينَ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الآَخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ**﴾، وقد تؤذيه شياطين السحر في عقله وبدنه بأمراض شتى، وقد يمكر الله بها بتسليط شياطين السحر عليها، وربما انعكس سحرها عليها

بسبب خطأ في عمل السحر فتخسر دنياها وآخرتها.

ولسحر المحبة أعراض معروفة فيقول صاحب كتاب الصارم البتار: إن أعراضه تتمثل في الآتي: الشغف والمحبة الزائدان، الرغبة الشديدة في كثرة الجماع، عدم الصبر عنها، التلهف الشديد لها، والطاعة العمياء لكلامها.

■ سحر التهييج ■

وهو نوع من السحر يحث على التهييج الجنسي والرغبة في المتعة الحرام وصرف المسحور عن ذكر الله، ويذكر ابن القيم الجوزية في كتابه روضة العين ونزهة المشتاقين قصة لهذا النوع من السحر فيقول: قال جابر بن نوح: كنت في المدينة جالسًا عند رجل في حاجة فمر بنا شيخ حسن الوجه حسن الثياب، فقام إليه ذلك الرجل فسلم عليه قال: يا أبا محمد أسأل الله أن يعظم أجرك، وأن يربط على قلبك بالصبر، فقال الشيخ:

وكان يميني في الوغى ومساعدي
فأصبحت قد خانت يمنى ذراعها
وقد صرت حيران من الثكل باهتا
أخا كلف ضاقت علي رباعها

فقال له الرجل: أبشر فإن الصبر معول المؤمن، وإني لأرجو ألا يحرمك الله أجرًا على مصيبتك، فقلت له من هذا الشيخ؟ فقال رجل منا من الأنصار فقلت: وما قصته قال: أصيب بابنه وكان به بارًّا قد كفاه جميع ما يعانيه، ومنيته عجب، قلت وما كانت، قال: أحبته امرأة فأرسلت إليه تشكو حبه وتسأله الزيارة، وكان لها زوج فألحت عليه، فأفشى ذلك إلى صديق له، فقال له: لو بعثت إليها بعض أهلك فوعظتها وزجرتها رجوت أن تكف عنك، فأمسك وأرسلت إليه إما أن تزورني وإما أن أزورك فأي، فلما يئست منه ذهبت إلى امرأة كانت تعمل السحر فجعلت لها الرغائب «العطاء الجزل» في تهييجه، فعملت لها في ذلك فبينما هو ذات ليلة مع أبيه إذ خط ذكرها بقلبه وبتعقله، فقام فصلى واستعاذ والأمر يشتد فقال: يا أبت أدركني بقيد، فقال: يا بني ما قصتك؟ فحدثه بالقصة، فقام وقيده وأدخله بيتا فجعل يضطرب ويخور كما يخور الثور، ثم هدأ فإذا هو ميت والدم يسيل من أنفه؟

ومن أعراض المسحورين بالتهييج القلق وانشغال الفكر بمن يهواه يرى طيف من يحب حاضرا بصفة دائمة في مخيلته، ويظن

أن يلحظه ويتحدث إليه وقد يزداد اضطرابه حتى يصل إلى حد البكاء المرير.

والتهييج بفعل السحر غالبا ما يصل بالإنسان إلى أقصى درجات الاستثارة الجنسية، ويمكن أن نقول إنه على أربعة أشكال بالنسبة للرجال والنساء على السواء.

تهييج على شخص معين -تهييج على جميع النساء- تهييج على جميع الرجال- تهييج على النساء والرجال «شذوذ جنسي»، وعلاج هذا البلاء ليس بالأمر الهين وإن كان يمكن إجماله في الأمور التالية: الفرار من الفتنة والبعد عن النظرات والابتسامات واللقاءات والمواعيد، كذلك تقوى الله والخوف من عقابه، ورجاء ما عنده من الأجر والثواب فيقول سبحانه: ﴿وَمَن يَتَّقِ اللهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا﴾ [الطلاق:2] ويقول في سورة النازعات: ﴿فَأَمَّا مَن طَغَى وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى﴾ كذلك ضرورة محبة الله فالله سبحانه تعالى يقول: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا للهِ﴾.

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «**ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان أن يكون الله ورسوله أحب إليه مما سواهما، وأن يحب**

المرء لا يحبه إلا لله، وأن يكره أن يعود للكفر كما يكره أن يقذف في النار» (رواه البخاري)، وعن أبي الدرداء قال: قال رسول الله ﷺ: «كان من دعاء داود يقول: اللهم إني أسألك حبك وحب من يحبك، والعمل الذي يبلغني حبك، اللهم اجعل حبك أحب إلى من نفسي وأهلي ومن الماء البارد» رواه الترمذي، كذلك من وسائل الوقاية من سحر التهييج أن نسأل الله الثبات فعن شهرين حوشب قال قلت لأم سلمة: يا أم المؤمنين ما كان أكثر دعاء رسول الله ﷺ إذا كان عندك قالت كان أكثر دعائه: «يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك» قالت فقلت يا رسول الله ما أكثر دعائك يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك؟ قال: «يا أم سلمة، إنه ليس آدمي إلا وقلبه بين إصبعين من أصابع الله فمن شاء أقام ومن شاء أزاغ» فتلا معاذ ﴿رَبَّنَا لاَ تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا﴾ رواه الترمذي.

كذلك من وسائل الوقاية أيضًا عدم اعتزال الناس؛ لأن ذلك يعطي للشيطان فرصة لكي يوسوس فيقول ﷺ: «إن الشيطان ذئب الإنسان كذئب الغنم، يأخذ الشاة القاصية والناحية، فإياكم والشعاب وعليكم بالجماعة والعامة والمسجد». رواه أحمد في مسنده كما ينبغي على كل مسلم أن يشغل نفسه بكل ما هو مباح. كما يبتغي للمسلم أن يقبح من يحب في نفسه وإذا جال طيفه بفكره

أن يستعيذ بالله من الشيطان وتـذكر مسـاوئه وقـبح أفعالـه مـع ضرورة عدم قراءة قصص الحب والغرام والابتعاد عن مشاهدة المناظر المثيرة والصور الخليعة والحرص علـى قـراءة آيـات منـع التهييج وآيات السكينة والصبر.

■ عشق الجن ■

هل يمكن أن يعشق الجن إنسيا، بالتأكيد نعم فالجن كـافرهم ومسلمهم يعيشون معنا في أسواقنا وفي محلاتنا ومدارسنا وغرف بيوتنا ومطاحننا وحماماتنا ويقول الرسـول ﷺ: «**إن الشيطان يحضر أحدكم عند كل شيء من شأنه حتى يحضره عند طعامه فإذا سقطت مـن أحدكم اللقمة فليمط ما كان بها من أذى ثم ليأكلها ولا يدعها للشـيطان فإذا فرغ فليلعق إصبعه فإنه لا يدري في أي طعام تكون البركـة**» (رواه مسلم).

والجن يروننا ولا نراهم فيقول الله سبحانه وتعالى ﴿**يَا بَنِـي آدَمَ لاَ يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ يَنزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْءَاتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لاَ تَـرَوْنَهُمْ إِنَّـا جَعَلْنَـا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لاَ يُؤْمِنُونَ**﴾ ولقد من الله سبحانه وتعالى على بنى آدم بحسن الخلقة فيقول الله تعالى سورة الـتين: ﴿**لَقَدْ خَلَقْنَـا الإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ**﴾ فسـبحان مـن

أبدعه وجمله، فالجن يعجبون بحسن خلقتنا وجمالنا وقد يعجبون بأشخاص لا لجمالهم وإنما لدعابتهم وخفة دمهم، فيعشق الإنسية أو تعشق الجنية الإنسي كما هو حاصل بين بني آدم من العشق والإعجاب فإذا كان الإنسي يعشق الإنسية لجمال عينيها فما بالك بمن تتجرد من ثيابها أمام شيطان يغلب على عالمه دمامة الخلق عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**ستر ما بين أعين الجن وعورات بني آدم إذا دخل أحدهما الخلاء أن يقوم بسم الله**» رواه الترمذي، وفي رواية يقول الرسول ﷺ «**ستر ما بين أعين الجن وعورات بني آدم أن يقول الرجل إذا أراد أن يطرح ثيابه: بسم الله الذي لا إله إلا هو**» يقول ابن تيمية صرع الجن للإنس قد يكون عن شهوة وهوى وعشق، كما يتفق للإنس مع الإنس وقد يتناكح الإنس والجن وبولد بينهما ولد.

ومن المعلوم أن الذي يعشق في عالم الإنس صاحب الوجه الحسن، رقيق البشرة أبيض الجلد، أما الجن فالأمر مختلف وهو غير مرتبط بسن أو لون وعشق الجن واقترانه بالإنس له بعض الأعراض، مثل كثرة الاحتلام سواء في المنام أو اليقظة، وقد يتمثل الجن في صورة امرأة جميلة أو شاب وسيم، فإذا استغرب الإنسان هذا الأمر يأتيه في اليقظة عن طريق التخيل فإذا وافق

الإنسان قرينه من الجن على فعل الفاحشة فإن الشيطان يتحكم منه ويستحوذ عليه؛ لأنه لم يحفظ حدود الله ويخشى عليه أن يتركه الله سبحانه وتعالى، ولا يبالي به في أي وادٍ هلك فتنفرد به الشياطين وتتلاعب به كيفما شاءت، يقول الله تعالى في سورة الأنعام: ﴿وَيَوْمَ يَحْشُرُهُمْ جَمِيعًا يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ قَدِ اسْتَكْثَرْتُم مِّنَ الإِنْسِ وَقَالَ أَوْلِيَاؤُهُم مِّنَ الإِنْسِ رَبَّنَا اسْتَمْتَعَ بَعْضُنَا بِبَعْضٍ وَبَلَغْنَا أَجَلَنَا الَّذِي أَجَّلْتَ لَنَا قَالَ النَّارُ مَثْوَاكُمْ خَالِدِينَ فِيهَا إِلاَّ مَا شَاءَ اللهُ إِنَّ رَبَّكَ حَكِيمٌ عَلِيمٌ﴾ ويقول شيخ الإسلام ابن تيمية: الاستمتاع بالشيء هو أن يتمتع به. ينال به ما يطلبه ويريده ويهواه ويدخل في ذلك استمتاع الرجال بالنساء بعضهم لبعض فالجن تأتيه بما يريد من صورة أو مال أو قتل عدوه، والإنس تطيع الجن، فتارة يسجد له وتارة يسجد لما يأمر بالسجود له وتارة يمكنه من نفسه فيفعل الفاحشة، وكذلك الخبيثات منهن من يريد من الإنس الذي يخدمه ما يريد نساء الإنس من الرجال هذا كثير في رجال الجن ونسائهم فكثير من رجالهم ينال من نساء الإنس وقد يفعل ذلك بالذكران فإذا ما تمكن عاشق الجن من الإنس يجعله يحب الوحدة والانطواء والعزلة، ونجده شارد الذهن، وإذا كان الرجل خاطبا أو المرأة مخطوبة ترفض الزواج، وأعرف امرأة

كلما تقدم أحد لخطبتها تتعب نفسيًّا وجسديًّا وربما تصرفت كالمجانين حتى يتراجع الخطاب عن خطبتها، ويتحدث الخبيث على لسانها فيقول لن أتركها تتزوج؛ لأنها زوجتي، وقد يصاب الإنس ببعض الأعراض كالخفقان والآلام في القلب؛ لأن الشيطان العاشق غالبا يسكن قريبا من القلب أو العينين؛ وقد يصاب المعشوق بالخمول والكسل وكثرة النوم أحيانا إذا كان المصاب رجلا تجده يكره النساء جميعا أو العكس إذا كانت المصابة امرأة وإذا كان المعشوق رجلا يربطه الشيطان ويمنعه من معاشرة زوجته وجماعها وإذا جامعها لا يجد لذة في ذلك؛ ويتسبب ذلك في كثير من المشاكل الزوجية؛ لأن الشيطان يجد أن الإنسان المعشوق ملك له وحده وكثيرا ما يصرع أو يتعب المعشوق في حالة غضبه الشديد، وفي بعض الأحيان يمر الإنس بمرحلة من العذاب بسبب عشق الجن له ولا يعلم مدى هذه المعاناة إلا من جربها ومن لا يزال يعانيها.

■ أعداء الحياة ■

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَّشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَّشَاءُ الذُّكُورَ أو يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا

وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾ فللعقم عدة أسباب منها ما هو نفسي ومنها ما هو عيني، ولكن يمكن أيضًا أن يكون نتيجة السحر فقد أخرج البخاري في صحيحه عن هشام بن عروة عن أبيه عن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنه أنها حملت بعبد الله بن الزبير بمكة قالت فخرجت وأنا متمة فأتيت المدينة فنزلت قباء فولدت بقباء، ثم أتيت به رسول الله فوضعته في حجره، ثم دعا بتمرة فمضغها، ثم تفل من فيه فكان أول شيء دخل جوفه ريق رسول الله، ثم حنكه بالثمرة، ثم دعا فبرك عليه، وكان أول مولود ولد في الإسلام ففرحوا به فرحًا شديدًا؛ لأنهم قيل لهم إن اليهود قد سحرتكم فلا يولد لكم.

وهناك عقم بسبب الشيطان: قرين مع المرأة أو قرينة مع الرجل. فما كان سببه عضويا فهذا يعالجه الأطباء ولا بأس أن يعالج بالقرآن إن كان عضويا فالقرآن فيه شفاء للناس، أما الأسباب الثلاثة الباقية فتعالج بالقرآن، وذلك من أجل طرد الشيطان أو فك العين بمشيئة الله تعالى.

ومن المعروف أن العقم عند الرجال يتم إذا كان معدل الحيوانات المنوية أقل من 20 مليون حيوان في السنتيمتر مكعب.

وعند سؤال بعض الجن عن مكان اختبائه في جسد المسحور يقول إنه يسكن بالبزج وهي منطقة إفراز الحيوان المنوي فيمر الحيوان المنوي بتلك الأنبوبة التي يبلغ طولها حوالي 12 مترا إذا فردت، ويقطع الحيوان المنوي هذه المسافة في 12-12 يوما ومن المعلوم طبيا أن التهاب بالبزنج يسبب العقم، والذي تعمد الشيطان على قتل الحيوان المنوي بالحرارة أحيانا خاصة أن الشياطين لها قدرة على إحداث البرود أو الحرارة كيفما تريد بأي عضو من أعضاء الجسم البشري، وأن حرارة الخصبة هي 35 درجة وهي الدرجة المناسبة لإنتاج الحيوانات المنوية كذلك يستطيع الشيطان أن يمنع الحيوان المنوي من التغذي على السائل اللعابي فيموت في الحال.

وقد يحدث العقم عند النساء عن طريق تسلط خادم السحر أو القرين على رحم المرأة فيسد قناة الرحم «قناة أو أنبوب فالوب طولها 10-12سم» فيمنع مني الرجل «الحيوان المنوي» أن يصل إلى بييضة المرأة فلا يتم التلقيح ولا يحدث الإخصاب، أو يدخل في منطقة المبيض في المرأة ويفسد البويضات، وغالبا ما تشكو المرأة من ألم في جوانب الرحم وهذا الألم قد يزداد معها حتى خلال فترة الدورة الشهرية، وبالمتابعة نجد أن النساء

المسحورات بسحر مأكول أو مشروب لأجل الربط والعقم يشتكين من الآلام في الأرحام، ويشعرن بمثل الكرة فوق الرحم وعلى أحد أو كلا جانبي الرحم خصوصا في بداية تمزقه ثم يشعرن بآلام ونزول هذه الكرة وهي تتمزق حتى تخرج السحر من الرحم على شكل قطع دموية ودم غير دم الحيض شكلا ورائحة، ويستغرق نزول السحر من بداية تكوره إلى تمزقه وخروجه بضعة أيام أو بضعة أسابيع، وذلك بسبب اختلاف الحالات من حالة إلى أخرى، وقد يتسلط الشيطان على الجنين ويسقط من رحم أمه، وكثيرا ما تشعر المرأة بضربه في رحمها قبل الإسقاط، أو ترى في منامها إنسانا أو حيوانا يطاردها ويضرب ظهرها أو خاضرتها أو أسفل بطنها أو ثعبانا يلتف على بطنها ويضغط عليه وعندما تستيقظ أو بعد يوم أو يومين يحدث الإسقاط، وقد يلاحظ أحيانا أثر الضرب أو الخنق على جسد الجنين، وقد يحصل نزيف مستمر وعدم انتظام في الدورة وربما تشعر المرأة بضيق ونفور وقت الجماع ولا تفعله إلا لمرضاة زوجها.

ومن الممكن أن يتسبب الشيطان في إصابة الإنسان في الجهاز التناسلي من المرأة على سبيل المثال لا الحصر: سرعة

القذف، الضعف الجنسي، البرود الجنسي، الشذوذ الجنسي، النزيف والاستحاضة، وبصفة عامة يفرق العلماء بين العقم والإسقاط الذي سببه أمراض عضوية والذي سببه القرين أو العين بعدة أشياء كالآتي:

ربما يحصل للمريض «رجل أو امرأة» بعض أعراض المس كذلك ربما يحصل للمريض بعض أعراض العين خصوصا وقت الرقية وكثيرا ما يحلم المريض بالأطفال، ولا يستفيد المريض من علاج الأطباء كذلك يتفاعل المريض مع الرقية وتظهر عليه أعراض الاقتران أحيانا، أيضًا نتائج التحاليل غالبا ما تكون غير ثابتة خصوصا في حالات السحر فبعض الرجال عندما يحلل يجد أن الحيوانات المنوية عنده صفر يعني أنه لا أمل للإنجاب ومن ثم تكون «12مليونا» وفي التحليل الذي بعده تنزل عن هذا المعدل والذي بعده تكاد تتجاوز هذا المعدل والذي بعده ترجع لتكون صفرا... إلخ. وهناك فرق آخر هو أن العقم والإسقاط الذي سببه مرض عضوي يعرف سببه الأطباء من خلال المعطيات والفحوصات والتحليل وغالبًا ما يستفيد المريض من إرشادات وعلاج الأطباء.

ومن أعراض اقتران الشيطان بالإنسان يقول الله سبحانه تعالى: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ۝ ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ۝ وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُم مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنَّا وَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾.

إن أعراض اقتران الشيطان وآثار مسه تتفاوت من شخص لآخر فتكون أحيانًا أعراضًا واضحة جلية لا غبار عليها ومعلومة أنها من فعل الشيطان كما جاء في بعض الأحاديث والآثار بأن الصبي به ألم أو رجل مجنون موثق بالحديد، ويذكر أهل السيرة أنه عندما اجتمع المشركون إلى الوليد بن المغيرة ليقولوا كلمة في نبينا محمد ﷺ ويجمعوا عليها، فقالوا نقول مجنون، قال الوليد: لقد رأينا الجنون وعرفناه، ما هو «بخنقه ولا تخالجه ولا وسوسته»، ولكنها في أحيان كثيرة تكون أعراض خفية لدرجة أن المريض نفسه لا يكاد يشعر بها فضلاً عن أهله وأقاربه. وقد يعاني المريض من أعراض المس، ولكن لا يعلم أنه بسبب الجن مثل الهم والغم والحزن والكآبة والوسواس القهري والنفور من البيت والمجتمع والأرق والقلق، وأن أعراض المس تتشابه مع أعراض العين والسحر وأنها تتشابه مع أعراض الأمراض العضوية والنفسية والعصبية، ولكن المرض

الذي يكون بسبب الجن لا يستجيب لعلاج الأطباء إلا قبيل المخادعة الشيطانية، وذلك بأن يتجاوب الشيطان مع علاج الأطباء لفترة من الزمن حتى يظن المريض أنه مصاب بمرض عضوي، وبعد شهر أو نحوه يعاود الشيطان نشاطه، وهذه الخديعة يقع فيها كثير من المرضى، ومن المحتمل أن يتعاطى المريض أدوية منشطة تجعل أعصابه وعضلاته قوية جدًّا ويكون الشيطان ضعيفًا أو العكس تكون الأدوية مخدرة للأعصاب أو أن مكونات العلاج تؤثر على الجن بأن تجعله ضعيفًا فلا يستطيع مزاولة نشاطه حتى يزول أثر العلاج من الدم، ويزعم كثير من الجن أن الحبوب المهدئة تجعل من جسد المصاب سكنا هادئا ومريحا للشياطين.

* * *

أسئلة وأجوبة

قد رأينا أنه من المهم أن نورد بعض الأسئلة التي وردت إلينا بعد صدور الطبعة الأولى من الكتاب وقد ورد إلينا أسئلة كثيرة جدًّا فاخترنا بعضها وعرضنها لكم لكي يتم الاستفادة منها.

س: أشعر بشفتاي تكاد تلتصقان بأسناني بعد شعوري بهزة الجماع أثناء ممارسة الحب مع زوجي وهو ما يجعلني أحتاج لتناول كمية كبيرة من الماء مباشرة .. فما السبب وراء جفاف الفم أثناء المعاشرة الجنسية؟!

يقول أطباء النساء والتوليد أن هناك أكثر من احتمال يجعل الأنثى تشعر بجفاف الفم والحلق، وقبل ذكر الأسباب يقول الأطباء: إن مثل هؤلاء النساء يحسدهن الكثيرات؛ لأن أزواجهن يحرصون على إيصالهن إلى الذروة أثناء المعاشرة.

وعن أهم الأسباب يقول الأطباء:

* هو قدرة الزوج على الاستمرار في ملاعبة الزوجة وإشراكها في الكثير من الحركات المثيرة التي تزيد من ضربات القلب ومعدل التنفس مما يجعلها تتنفس من فمها كالمرأة الرياضية التي تشارك في مباريات العدو السريع الذي يجعلها تعرق وتفقد كمية من الماء مما يشعرها بالعطش والجفاف والحاجة إلى شرب الماء مثلما تفعل المرأة الرياضية التي تحمل معها زجاجة ماء أثناء ممارسة الرياضة لتجنب الجفاف.

* هناك أسباب أخرى محتملة من بينها زيادة إفراز الإدرينالين بعد هزة الجماع orgasm وهذا الهرمون يفرزه الجسم في حالات

الإثارة والتوتر والخوف، وهو ما يحدث للبعض عندما يواجه موقفًا صعبًا أو عندما يطلب منه إلقاء كلمة أمام الجمهور، ويتسبب هذا الهرمون في قلة إفراز اللعاب مما يؤدي إلى جفاف الفم.

إن بلوغ الذروة في ممارسة الحب يسبب الكثير من الحالات غير العادية في الجسم؛ فبالنسبة للمرأة تشعر بتقلصات في الحوض بسبب انقباض الرحم، وقد يتسبب أحيانًا في حدوث تشنجات في القدمين والأصابع بسبب انقباضات عضلات القدمين، وبعض الإناث يشعرن بحكة في الجلد خاصة في منطقة الصدر بسبب نشوة الجماع، وقد تؤدي هذه النشوة إلى الشعور بالصداع بسبب التغير في تدفق الدم للمخ.

ومن الممكن في بعض الأحيان أن تشعر المرأة بعد الجماع بنوبة عطش مستمرة بسبب احتقان مؤخرة الأنف إلا أن الحقيقة الأساسية الثابتة هي أن النشوة لدى المرأة شعور رائع بمعنى الكلمة بغض النظر عن الأعراض البسيطة الأخرى.

■ ■ ■

س: بعد عشرة أيام ليلة زفافي وأنا متخوفة منها حيث إنني أسمع عن بعض المشاكل التي تحدث للمتزوجات مثل عدم نزول الدم أو الخوف الشديد والتشنج .. ما النصيحة؟!

ليلة الزفاف هي ليلة العمر لأي زوجين، فالفتاة تظل تحلم

بالليلة التي تزف فيها إلى زوجها لتبدأ فيها حياة جديدة مختلفة تمام الاختلاف عند الأيام التي سبقتها.

أما الرجال يعتبرون أنفسهم أن ليلة الزفاف هي العتبة التي يعبرون من خلالها إلى عالم الرجولة الكاملة بل ويعتبرونها بداية دخول «دنيا».

ولأن ليلة الزفاف هي بداية حياة جديدة للزوجين فإن هذه الليلة تحتاج أيضًا إلى أن يتعلم كل عروسين كيف يتعاملان معها وكيف يجعلانها سويًا ليلة العمر التي تفيض بالسعادة والهناء لتبقى بينهما على الدوام ذكرى جميلة مشتركة ويتجنبان بعض المشكلات التي تنشأ في الأساس بسبب الجهل الذي يستقر أحيانًا خلف الحياء خاصة فيما يتعلق منه بمشكلات البكارة.

وفي الحقيقة فإن أغلب الحالات التي تظهر فيها مشكلات بين الزوجين في هذه الليلة تأتي غالبًا بسبب عدم دراية الطرفين كيفية فض غشاء البكارة أو اعتمادهما على نصائح من أشخاص غير جديرين بإعطاء النصيحة في مثل هذه الأحوال.

كما تحدث المشكلات نتيجة لجهل لبعض الأزواج والزوجات وخاصة الجدد بخريطة أجسامهم وعلى وجه التحديد بطبيعة الأجهزة التناسلية وكيفية الاستمتاع بأجسامهم والجنس، وأحيانًا تجهل بعض

الفتيات أين موقع عفتهن بالتحديد وهو ما يفاقم من حجم المشكلة.

والفتيات من ناحيتهن يتملكهن في هذه الليلة فزع لا مبرر له، ويتخوفن بدون داع من آلام مزعومة يسمعن عنها من الأقارب والصديقات ترتبط بفض هذا الغشاء.

والحقيقة أن فض غشاء البكارة لا تنشأ عنه أي آلام مفزعة ولكن قد يصاحبه ألم خفيف للغاية.

مع العلم أن شكل غشاء البكارة يختلف من فتاة لأخرى فتكون فتحته أما دائرية أو بيضاوية الشكل، ولدى أغلب الفتيات يتخذ شكلاً هلاليًا وهناك غشاء «مشرشر» أو مسنن الشكل وآخر به فتحتان وهو ما أثبتته الفحوص الطبية الحديثة.

وفتحات غشاء البكارة تسمح بنزول دم حيض إلا أنه في بعض الحالات قد تولد فتاة غشاء البكارة لديها مسدود تمامًا، وفي هذه الحالات لا بدَّ من التدخل الجراحي لإحداث ثقب بذلك الغشاء لتصريف دم الحيض المتراكم؛ لأن انسداد غشاء البكارة يمنع نزول الدم في أيام الحيض عند الفتاة منذ بلوغها، وهو ما يسبب آلامًا حادة تحتاج للعلاج.

وفي أغلب الحالات يتمزق غشاء البكارة اعتياديًا بدون أن يحتاج الزوج إلى بذل جهد خاص أو أن يستعد لمعركة يبدأ بها حياته

الزوجية مع شريكته في الفراش.

وأحيانًا يكون من الأفضل ترك الجماع في اليومين التاليين لفض غشاء البكارة. وفي أحيان أخرى تصاب بعض الزوجات بعد فض غشاء البكارة بما يسمى التهابات شهر العسل كنتيجة طبيعية لتهيج المثانة بسبب كثرة مرات الجماع في الأيام الأولى من الزواج وللوقاية من حدوث هذه الالتهابات يجب التوقف لمدة يومين عن الجماع بعد فض الغشاء انتظارًا لالتئام الجرح الناتج عن فض الغشاء.

فينصح الأطباء الزوجات بعمل حمام دافئ تجلس الزوجة في ماء دافئ تضاف إليه بعض المطهرات أو تقوم بعمل دش مهبلي مع التأكيد على ضرورة العناية بإجراء الدش المهبلي بطريقة صحيحة بأن يبدأ من الأمام من فتحة البول، وينتهي إلى الخلف عند فتحة الشرج بعد كل تبول أو لقاء جنسي.

❖ وأفضل وضع لفض غشاء البكارة هو:

وضع الزوجة أسفل على ظهرها مع فتح الساقين والإيلاج والزوج فوق زوجته مع ضرورة الترطيب المهبلي الكافي بعد فترة من المداعبات كي يستطيع الزوج إيلاج عضوه الذكري بدون ألم.

ولا ينصح بالهجوم من أول لحظة أو أثناء تقلصات العروس العضلية العصبية حتى لا يؤدي ذلك إلى تهتك المهبل والنزيف الشديد.

ويجب على كل زوج في هذه الليلة أن يراعي أحاسيس ومشاعر عروسه، وأن يكون حريصا عليها ويكون لطيفًا ولبقًا حتى تفتح له العروس أبواب المتعة والحياة منذ الليلة الأولى.

■ ■ ■

س: أنا متزوجة في عامي الأول، رغم أني أحب زوجي إلا أنني أتجنب في كثير من الأحيان الجماع نظرًا لما يسببه لي من آلام وأخشى أن يغضب زوجي من هذا الوضع فما هي أسباب الآلام عند الجماع وكيف أتغلب عليها؟!

إن الألم عند الجماع ينقسم إلى قسمين: إما أن يكون داخليًّا «أي بالبطن» أو يكون خارجيًا عند فتحة المهبل «مكان دخول العضو الذكري».

أما عن النوع الأول؛ فسببه يكون داخليًّا كأن يكون المبيضان أو الرحم ساقطين بالحوض أو أن تكون هناك التهابات بالحوض «بأي عضويه» مثل الزائدة الدودية مثلاً أو بأحد المبيضين أو بالمثانة ... وهكذا.

وتلك الأسباب يتم تشخيصها بالكشف الطبي والأبحاث وكل سبب له طريقة علاجه.

أما النوع الخارجي؛ فسببه أما ضيق بالفتحة الخارجية أو

التهابات بالمهبل فإن كانت التهابات حيث تكون هناك إفرازات لها رائحة غير طيبة أو حكة» فلها علاجها حسب نوع الميكروب المسبب لها.

أما إن كانت نتيجة ضيق فتحة المهبل فيمكن للزوجات تجربة أنواع الجل التي تدهن بها فتحة المهبل قبل الإيلاج، كما يفضل أيضًا أن يدهن به الزوج عضوه قبل الإيلاج فذلك يساعد كثيرًا في تسهيل عملية الجماع، ويفضل إلا يكون هناك خوف أو قلق من عملية الجماع؛ لأن ذلك يزيد من الإحساس بالألم.

أيضًا هناك أسباب أخرى في بعض الأحيان ويكون نتيجة لما حدث في ليلة الزفاف الأولى حيث يكون بعض الأزواج على غير دراية وخبرة فيسببوا آلامًا للزوجة تؤدي إلى حدوث هذه الحالة من رد الفعل في الأيام التالية.

وفي معظم الأحيان يكون سبب الحالة هو التصور الخاطئ عن عملية الجماع وعملية الإيلاج وفض غشاء البكارة حيث يكون لدى الفتاة تصور خاطئ كونته مما سمعته عند ليلة الزفاف.

ويكون العلاج بتغير هذه المفاهيم لدى الزوجة وينصح بوضع مخدر موضعي في مكان الإيلاج على صورة «مرهم» لإعطائها الاطمئنان مع تكرار عملية الإيلاج بعدم وجود مشكلة حتى تتعود على ذلك.

وقد يحتاج الأمر في بعض الأحيان إلى إعطاء بعض المهدئات قبل الجماع تهدئ الزوجة وتقلل من توترها حيث تحدث عملية الإيلاج أيضًا مرات متكررة ثم تستغني عن هذه المطمئنات ويفضل أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب لتحديد الجرعة المناسبة والبحث وراء الجذور النفسية للمسألة سواء بوجود حادث سابق أو مفاهيم مغلوطة.

الأمر ميسور وسهل إذا تمَّ التعامل معه بسرعة وبدون تردد حتى لا يترك فيتفاقم لأن الفشل المتكرر في حدوث الإيلاج مع طول المدة يجعل العلاج أكثر صعوبة.

كذا يفضل الإسراع بمراجعة طبيب النساء أو الطبيب النفسي.

■ ■ ■

س : أنا متزوج منذ خمس سنوات، وعندما أجامع زوجتي أحيانا أحتاج لتكرار الجماع في نفس الوقت مرة أخرى ولكن يحدث لي ارتخاء وخمول ولكن في داخلي محتاج للإشباع جنسيًّا، ولكن لا أعرف طريقة مناسبة لتنشيط القدرة مرة أخرى .. أرجو مساعدتي.

أولاً: يجب أن تعرف أن الجهاز العصبي هو الذي يسيطر على النشاط الجنسي للإنسان مثلما يسيطر على أي نشاط آخر بجسم

الإنسان، ويتكون الجهاز العصبي من مركزين: الأول في المخ، والثاني: في الجزء القطني من النخاع الشوكي، وعندما يثار الرجل تنتقل إشارات الإثارة إلى المخ فيتأثر المركز العصبي الخاص بالنشاط الجنسي فيه ويترتب على ذلك وصول إشارات إلى أعصاب النخاع الشوكي التي ترسل بدورها تنبيهات إلى أعصاب الأوعية الدموية الخاصة بعضو التناسل عندها تنفتح وتمتلئ بالدم فيحدث الانتصاب.

إلى جانب ذلك هناك عوامل أخرى تؤثر على القدرة الجنسية للرجال من بينها نوع الغذاء الذي يتناوله الشخص بكل ما يحتاجه من عناصر الطاقة والبناء؛ لأن الجسم السليم النشيط هو الذي يؤدي جميع وظائفه بطريقة سليمة وصحيحة بما في ذلك الجنس.

والطعام هو الوقود اللازم للجسم للقيام بكل هذه الوظائف ومن العوامل المؤثرة أيضًا على القوة الجنسية للرجال فلا بدَّ أن يكون هناك حب بين الزوج وزوجته وأن يكون هذا الحب هو أساس العلاقة بينهما.

ومن الأغذية والمواد الطبيعية التي تزيد من القدرة الجنسية لدى الرجال الأعشاب والحشائش والمأكولات البحرية والفواكه والخضار واللحوم والمكسرات والبهارات والفيتامينات والمعادن والعسل بأنواعه.

ففيتامين «هـ» يساعد على إنتاج هرمونات الذكورة، والبهارات تنشط الدورة الدموية بصفة عامة، ومن أصناف البهارات التي لها دور كبير في زيادة القدرة الجنسية لدى الرجال الفلفل الأسود والزنجبيل وجوزة الطيب.

كما يحتوي العسل الأبيض والجبلي على مجموعة من الفيتامينات من ضمنها مجموعة فيتامين «ب» سهلة الامتصاص وهي بتركيبه تزيد القدرة الجنسية للرجال، ويرفع من مستوى الإخصاب لديهم.

كما أن بعض الخضروات مثل الزيتون على سبيل المثال لها تأثير كبير لزيادة القدرة الجنسية لدى الرجال، ويحتوي الزيتون على مادة كيميائية تسمى bromocrphne لها تأثير على مركز الإخصاب في دماغ الإنسان.

كما أن المكسرات الغنية بالحديد والزنك والماغنسيوم والفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم، وفيتامين «هـ» والأحماض الإمينية مفيدة أيضًا لتقوية القدرة الجنسية للرجال كما تزيد من إنتاج الهرمونات الجنسية للرجال.

ومن أفضل المأكولات البحرية المفيدة للقدرة الجنسية للرجال الكافيار ثم المحار الغني بالزلال والروبيان الذي يعتبر محرضًا ومهيجًا

شديد الفاعلية لزيادة القدرة الجسدية على الرغم من احتوائه على كمية كبيرة من الكوليسترول.

ومن أصناف الفواكه المفيدة بصورة كبيرة للقدرة الجنسية للرجال التمر بجميع أنواعه خاصة أن التمر يحتوي على نسبة كبيرة من الأحماض الإمينية والسكريات والفيتامينات والمعادن بأنواعها وهي مواد هامة للحصول على التوازن الجنسي عند الناضجين وبصفة خاصة عنصر البورون الذي يؤثر على الهرمون الذكري ويقلل من الإصابة بالعجز الجنسي أو ضعف القدرة الجنسية على المدى البعيد.

* ومن الوصفات البسيطة لزيادة القدرة الجنسية للرجال مضروب عصير الجزر مع البيض.

* وخليط من ملعقة زنجبيل كبيرة ومثلها من الفلفل الأسود.

* كما أن البقدونس والبصل والجرجير والكرفس والخس والخرشوف والقلقاس وحبة البركة والزعفران تحتوي على عناصر مقوية للقدرة الجنسية ويضاف مسحوقها إلى اللبن.

* كما يفضل الاغتسال بالماء البارد وليس الساخن من تحت السرة إلى أسفل القدمين.

س: لا أعرف بصراحة أين الخلل في حياتي مع زوجي، فأنا أحبه بجنون ولا أقصر في طلباته إلا أنه مشغول عني دائمًا أما بالنوم أو بالكورة أو بالعمل؛ لذا لا أشعر أنه يشبع رغباتي مع العلم أننا لم نكمل عامين على زواجنا ... فما الحل؟!

الملل الجنسي بين الزوجين ظاهرة معروفة ومألوفة في الحياة الزوجية منذ القدم، ويمكن أن ينشأ الملل الجنسي بين الزوجين بسبب تغييرات عضوية أو نفسية بعضها عارض وبعضها مؤقت وإن كان الوقوع في بئر الملل الجنسي بين الزوجين غالبًا نتيجة عوامل نفسية يمكن أن تؤدي إلى أن يصاب أحد طرفي العلاقة الزوجية أو حتى الاثنين معًا بالملل أو نتيجة الانزعاج والتوتر والمخاوف المستمرة والقلق الناجم عن ضغوط الحياة، وهو ما يعكس مشاعر مزاجية سلبية تتسم بالشكوى والملل وعدم الرضا عن الطرف الأخر وهي مشاعر تؤدي إلى اضطراب الوظيفة الجنسية نفسها بمظهريها الجسمي والنفسي مثل أن يبدو على أحد طرفي العلاقة الزوجية عدم الرغبة الجنسية أو ضعفها، بالإضافة إلى صعوبات الانتصاب وتراجع الإثارة الجنسية وهو ما ينعكس في صورة زيادة حدة الصراع والتوتر واضطراب العلاقة بين الزوجين وحتى العجز عن حل المشكلات الخاصة بالحياة الزوجية العادية.

وقد يتطور ذلك من جانب الأزواج للهروب من الملل الجنسي

أو المشكلات الزوجية بالانغماس في العمل بشكل مبالغ فيه أو بالتفكير في الزواج مرة أخرى.

وللتغلب على الملل بين الزوجين:

* لا يوجد أفضل من الكلمات الحلوة والعبارات العاطفية الحانية بين طرفي العلاقة الزوجية، وبالرغم من أن كلا الزوجين من واجبهما أن يشعر كل طرف الآخر بحبه له عن طريق مثل هذه الكلمات إلا أن تأثيرها لدى الزوجة يكون أعظم بكثير من تأثيرها على الزوج، فالكلمة الحلوة لها تأثير ساحر على كل زوجة تسمعها من زوجها فالمرأة بطبيعتها قد تنسى كل تعبها وعنائها طوال اليوم عندما تسمع كلمة ثناء أو تقدير من زوجها.

وعندما تشعر الزوجة لأقل وهلة بأن الملل بدأ يتسلل إلى حياتها مع زوجها بأي صورة سواء كان مللاً عاطفيًا أو جنسيًا؛ فلتضع كل زوجة – تشعر أن زوجها يصعب عليه التعبير عن مشاعره تجاهها – كلمات الحب على شفتي زوجها وتدفعه لأن ينطق بها، بل إن الزوجة الذكية هي التي تطبع كلمات الحب أمام ناظري زوجها حتى يعرف متى يستخدمها ولا تخجل في أن تردد على مسامع زوجها كلمات مثل: «أحبك .. حياتي .. عمري.. روحي.. مشتاقة إليك»

بل وعندما تقول الزوجة لزوجها: «أحبك» فلتسأله هل يحبها أيضًا؟ ولا تسمح له بأن تكون إجابته على سؤالها له بغير الإجابة نفسها وبنفس الكلمة ذاتها.

* الزوجة الذكية هي التي تضفي جوًا من الرومانسية على حياة أسرتها وليس زوجها فقط وتهتم دومًا بمظهرها وملابسها أمام زوجها وتبدلها باستمرار وتبدو كل ليلة كعروس جديدة في أعين زوجها وتجعله لا ينسى أبدًا أنوثتها بالرغم من أعباء المنزل والأطفال.

* ومن الأساليب التي تجدي دائمًا في وضع حد للملل الجنسي بين الزوجين تغير أماكن الجماع والظروف المحيطة به كالإضاءة ولون الفرش وغير ذلك هو تغير الأوضاع الجنسية التي يتقابل الزوجان ويجامع الزوج بها زوجته من خلالها فبالرغم من أن الجماع الجنسي بين الأزواج من أشهى لذات الحياة إلا أن ذلك لا يمنع من وجود بعض أوضاع الجماع المملة بل والمؤلمة كما أن هناك أوضاعًا محرمة شرعًا كالمعاشرة في الدبر.

■ ■ ■

س: لقد سمعت عن حبي سبوت، وكنت أتساءل عن الأورجازم عن طريق حبي سبوت، كيف يمكنني أن أعرف أن زوجي يلمس هذه المنطقة بالطريقة الصحيحة مع العلم أنني وصلت إلى الأورجازم من قبل، ولكني سمعت أن الأورجازم عن طريق حبي سبوت أكثر شدة وإثارة، وأريد أن أجربها!

بينما بعض النساء يقلن: إن الأورجازم عن طريق حبي سبوت أكثر إثارة ربما يمكن أن يكون أكثر دقة إذا قلنا: إنهن مختلفات إذا أردت أن تحصلي على أورجازم عن طريق حبي سبوت أول شيء يجب أن تفعليه هو أن تجدي هذه النقطة؛ لأنها مجموعة من التهابات عصبية وغدد بمجرى البول كحجم قرش 0.75 سم دائري إنه من الصعب بعض الشيء أن تجديه لأن الوقت الوحيد الذي يمكنك أن تجديه هو وقت الإثارة الذي يتسبب في أن يبرز من المهبل قليلاً.

إذا أردت أن تستكشفي لوحدك، اجلسي على مقعد دورة المياه وادهني مهبلك وضعي كف يدك في مدخل مهبلك وأدخلي سبابتك واحنيها حتى تلمس الحائط الإمامي لمهبلك بالداخل في المنطقة بين عظمة العانة وسرتك.

أربتي هذه المنطقة برقة ذهابًا وإيابًا أو في حركة دائرية حتى

تشعري بالمنطقة المرفوعة والأكثر خشونة بالمقارنة مع نعومة باقي السطح داخل المهبل.

بعض النساء يقلن: إن أول مرة أحسسن بإثارة حي سبوت انتابهن نفس شعور التبول، وهذا الشعور غير مريح لهن، من الأفضل أن تذهبي إلى الحمام قبل أن تباشري بهذه التجربة فقط لراحتك.

بشكل عام هذا الإحساس يخف بينما تسترخين وتسمحين لنفسك أن تستمتعي بالمشاعر الجديدة التي تجربينها والنسوة اللاتي يجربن الأورجازم عن طريق الحي سبوت يقذفن بمقدار ملعقة صغيرة من السائل النقي وهذه الإفرازات ليست ببول.

بمجرَد أن تجدي موضع حي سبوت يمكنك مشاركة ما تعلمينه مع زوجك ودعيه يستكشف أيضًا - استلقي على ظهرك مع وضع وسادتين أو ثلاثة يساند أردافك، ارفعي مهبلك مفتوحًا حيث يمكنك أن تسمحي لزوجك الدخول بطريقة سهلة اتبعي نفس الطريقة لاستكشاف حي سبوت ودعي زوجك يستكشف طريقه أيضًا، إذا أردت أن يثير زوجك منطقة حي سبوت أثناء الجماع فالوضعية المناسبة هي أن تكوني أنتي في الأعلى.

■ ■ ■

س: لقد سمعت عن وضع CAT في الجماع وكيف أنه يزيد متعة الزوجة فما هو هذا الوضع وكيف يمكنني تجربته؟

في وضع الجماع الطبيعي عندما يكون الزوج أعلى زوجة زوجته يمكن أحداث بعض التغيرات البسيطة في طريقة الحركة أثناء المضاجعة ومنها على سبيل المثال أسلوب CATوهو أسلوب جديد وأطلق عليه «CAT» وهي الحروف الأولى من التعبير coital alignment technique والذي يعني: «أسلوب التوازي أثناء الجماع»، ومن فوائد هذه الطريقة أنها تزيد متعة الزوجة لأنها تستثير البظر وما يسمى بنقطة g.spat وبالتالي تمهد لدخول الزوجين إلى قمة النشوة (orgasm).

تبدأ المضاجعة بامتطاء الرجل المرأة وهي نائمة على ظهرها ووجهها إليه «الوضع العادي» مع اختلاف بسيط وهو عدم ارتكاز الزوج على مرفقيه، وإنما ترك جسمه بثقله كله على جسم المرأة، ثم يتحرك الزوج إلى الأمام بمقدار بوصتين بحيث يكون حوض الرجل فوق حوض المرأة تمامًا.

وتحيط المرأة فخذي الرجل بساقيها وتضغط لأعلى عندما يتحرك الرجل إلى الخلف، وفي هذه الحالة بشعر باستثارة أعضائها

الجنسية بطريقة مباشـرة وأهـم مـا في هـذا الوضـع هـو الضـغط والضغط المضاد «مـا بـين الـذكر والأنثـى» مـع تنسـيق إيقاعـات الحركة بحيث تتم بالرقة والبطء.

هذا الوضـع لـيس وضـعًا أتوماتكيًـا وإنمـا هـو سلسـلة مـن التعديلات - أي أن المسألة ليست مسألة امتطـاء أو ترجـل وإنمـا تعديل وضع لحفز الأعضاء الجنسية النسوية فـإذا شـعر الزوجـان بقرب الوصول إلى الذروة فإنما يبطئان حركات الجماع حتى يأتي الوصول إلى الذروة لوحده طبيعيًا دون إجبـار أو افتعـال، وعلـى الزوجين أن يثقا بأنهما سيصلان سويًا إلى ذروة النشوة.

هناك تغير أخر متروك للزوجين وهو اتخاذ نفس الوضـع مـع عدم الإيلاج- مجرد تلامس يثير الإحساس ويتميز بالشاعرية لأنه تجربة هادئة مشتركة.

ومهما يكن من أمـر فـإن المسـألة متروكـة للـزوجين لاتخـاذ الوضع الذي يرياه ممتعًا لهمـا معًـا. والهـدف النهـائي لـيس فقـط شعور الأنثى بالنشوة مع الذكر وإنما شعورها أيضًـا بأنهـا جذابـة ومرغوبة.

■ ■ ■

س : زوجتي تبلغ من العمر 46 عامًا تعترف تمامًا بأن لا شهوة جنسية لها. نمارس الجنس من وقت لآخر لأنها تعرف أني أريد ذلك ولكن بشرط أن أفعل لها شيئًا تريده أولاً بعد ذلك تقرر أن اليوم هو اليوم المنتظر!! ويجب أن نمارس الجنس بدون مداعبات. نحن متزوجان منذ سبع سنوات ولم تكن كذلك إلا في السنة الأخيرة، أحس أنها تدفعني من حياتها ببطء وتقول: إنني أضخم الموضوع أكثر مما يستحق – ما المشكلة معها أنني أفكر في أن أطلقها إذا لم تتغير.

أولاً : لأساعدك على تفهم المشكلة.

عندما تخبرك زوجتك بأن شهوتها الجنسية منخفضة فإنها تخبرك الحقيقة. إذا كانت هذه هي الحالة فإنها ربما تريد ممارسة الجنس فقط عندما تكون هي في المزاج أو الحالة النفسية لذلك والواضح أنها تكون كذلك عندما تفعل لها أشياء تفرحها.

لا يبدو أن زوجتك من النوع التي تسعد من الممارسة الجنسية لذلك تركز على أشياء أخرى تفرحها- ما تراه أنت كمكافأة يكون بالنسبة لها تعويض.

ممارسة الجنس تتطلب طاقة حيث من الواضح أنها تستنفذ منها وترى أنها إذا استجمعت طاقتها في ممارسة الجنس تكون بذلك

تتنازل عن أشياء تراها مهمة.

بينما ابتكرت طريقة تتفق معها لكنها مشكلة لأنها تعطل المتعة المتبادلة للجنس وبالنتيجة تسبب لكليهما عدم الوصول إلى المشاعر الدافئة التي يولدها ممارسة الجنس.

بما أن زوجتك في عامها 46 فممكن أنها تمر في مرحلة تغير هرموني أو تعاني من توقف الطمث لديها «سن اليأس» أو تعاني من تأثير جانبي من دواء تتناوله مؤخرًا أو من أسباب أخرى أفقدتها شهوتها الجنسية.

أخبرها كم هو مهم أن يكون الجنس ممتعًا لكليكما وشجِّعها أن تذهب إلى الأخصائي لمعرفة نقص شهوتها الجنسية.

إذا وافقت للذهاب لفحص نفسها من الممكن أن تستكشف سبب انخفاض شهوتها وتعمل لها علاج.

■ ■ ■

س: أنا شاب مقبل على الزواج – لدى العضو الذكري قصير جدًّا لا يتجاوز عشر سم هل يسبب ذلك مشاكل على المعاشرة الجنسية وما هي عملية 69؟

العضو الذكري ليس بطوله بل بعمله ... فالطول ليس مهم ...

المهـم الكفـاءة الجنسـية «الفسـيولوجية»- القـدرة علـى الانتصـاب والقذف وكمية ونوعية السائل المنوي.

ولا يؤثر الطول القصير على المتعة الجنسية للزوجة شرط معرفة الزوج كيفيـة إثارتهـا وإشـعال رغبتهـا وإيصـالها للإنعـاظ والنشـوة القصوي.

ومـن الضـروري عـدم الاسـتعجال في الإيـلاج والقـذف قبـل التحضير مثل المداعبة للبظر والصدر والشـفرتين والشـفتين بمداعبـة اللسان حتى تشعر المرأة بالنشوة وتشعل رغبتها قبل المداعبة بالعضو الذي ينتصب ويقذف بسرعة ويسترخي، وبالنسبة للعملية 69 فهـي أن يكون فرج الزوجة وبظرها في فم الزوج وقضـيب الـزوج في فـم المرأة، ويتبادل الزوجان المص أو اللعق، ولكـن هـذا الوضـع ممنـوع على المرأة الحامل.

وهـذه الوضـعية تبادليـة وتسـتخدم بصـفة أساسـية للمداعبـة الجنسية قبل الجماع وتساعد الزوجة على الوصول للنشوة القصـوي قبل أن يدخل الزوج قضية في فرجها، كما أنه مفيد لـلأزواج الـذين يعانون من ضعف الإثارة الجنسية والارتخاء أو ضعف الانتصاب إلا أن هناك شروط ينبغي التأكد منها قبل ممارسته هي إن تكـون هنـاك رغبة مشتركة بين الزوجين لممارسة هذا الوضع كما يتطلب القيام به

النظافة التامة والاهتمام بالاستخدام قبل ممارسته بالإضافة إلى تأكد الزوجين من الخلو تمامًا من أي الأمراض التناسلية أو الإفرازات المرضية كما يشترط ألا يحاول أي من الزوجين إقناع الآخر بممارسة هذا الوضع بالضغط.

■ ■ ■

س: أنا متزوج في عامي الأول مشكلتي أنني أعاني من غياب القذف أو انخفاض شديد في كمية السائل المنوي في مرات أخرى رغم وجود انتصاب تام أثناء الولوج .. فما السبب وما هو الحل علمًا أن هذه المشكلة تشعر زوجتي بالغضب فهي تشعر أنها غير وافية في الاتصال الجنسي!!

رغم أنه مع تقدم السن يحدث عادة تأخر في عملية القذف مع تدن في درجة النشوة وقلة حجم السائل المقذوف إلا أن انقطاع القذف أو تخاذله قد يحصل في أي عمر للرجل ويشكل مشكلة جنسية تتطلب العلاج.

ويجب هنا التميز ما بين القذف الرجوعي إلى المثانة أثناء الجماع وانعدام القذف التام لأسباب نفسية أو عضوية كما سنناقشه لاحقًا قبل المباشرة في مناقشة أسباب وتشخيص ومعالجة تلك الحالات النادرة علينا أولاً توضيح عملية القذف عند الرجل من الناحية

الفيزيولوجية للتمكن من تطبيق علاجات خاصة لكل من المسببات.

آلية القذف:

عند بلوغ النشوة أثناء المجامعة تحصل تقلصات في عضلات نبيات الخصية حيث تتكون الحبيبات المنوية والقنوات الصادرة ما بين الخصية والبربخ والبربخ نفسه والقنوات المنوية مع إفراز السائل المنوي من الحويصلات المنوية والبروستاتا تحت تأثير الجهاز العصبي الودي الذي يغلق عنق المثانة تلقائيًا لتفادي تراجع السائل المنوي إليها فيقع هذا السائل في شرك ما بين عنق المثانة والإحليل القاصي المقفولين ... ومع ارتفاع الضغط في بلعه السائل المنوي يشعر الرجل بقدوم القذوف المحتوم تحت توجيه الدماغ ويحدث الإيغاف أو الذروة التي تمثل إدراكًا استغرافيًّا باللذة في الدماغ الذي يتزامن مع القذف الذي يحصل نتيجة تقلصات متتابعة للعضلات المحيطة بالعضو التناسلي تحت تأثير الجهاز العصبي اللاودي عبر العصب الفرجي الذي ينشأ في أسفل النخاع الشوكي على المستوى العجزي وبعض الكيماويات مثل «أكسيد نتيرك».

بيان أسباب تخاذل أو انعدام القذف:

إن تخاذل القذف أو انقطاعه وأحيانًا عدم بلوغ الإيغاف أو النشوة عرض سريري لعدة حالات مرضية أو نفسية تؤثر على

الزوجين بنسبة لا تتعدى 4٪ في جميع حالات الخلل الجنسي وتخلق لهم المشاكل الجنسية والتناسلية والزوجية التي تشمل الشعور لدى الزوجة بعدم الجاذبية والقبح وبأنها غير مثيرة للغريزة وغير وافية في الاتصال الجنسي، وتسبب اضطرابات زوجية واستياء جنسيًا وقبحًا للشهوة الجنسية وتفاديًا للمجانسة .. إن ذلك التخاذل يمثل تثبيط المنعكس العصبي المسئول عن القذف والذي يقع تحت سيطرة الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب الودية واللاودية والعصب الفرجي والأعضاء التناسلية وعضلات القضيب والبروستاتا والحويصلات المنوية.

ومن أهم مسبباته العوامل النفسية والتربوية والثقافية والعائلية والاجتماعية والعوامل العضوية والمرضية.

وتشمل الأسباب النفسية التزمت المبنى على الجهل مع اعتبار العملية الجنسية خطيئة يجب نبذها وفقدان التجاذب مع الزوجة وتطبع جنسي مبني على ممارسة العادة السرية بطريقة شاذة أو أثر صدمات نفسية سابقة أو تجارب جنسية فاشلة وجارحة كالخيانة الزوجية أو الإصابة بمرض الزهري والخوف من تسبب الحمل ونفور الرجل من زوجته لعلة فيه أو لقبحها وعقدة الأمومة واللواط وأحيانًا بسبب عقدة الرجل على السيطرة في كل الأمور ومنها الجنسية وأهمها القذف.

وأما الأسباب المرضية فهي تشمل رضخ النخاع الشوكي أو قطعه التام أو الجزئي في حوالي 69٪ من تلك الحالات أو نتيجة استئصال الغدد اللمفية خلف الصفاق بنسبة 21٪أو مرض السكري أو بتر الأعصاب نتيجة إجراء عمليات جراحية في الحوض أو استئصال كامل للروستاتا أو تصلب عصبي متعدد أو شق أو قطع عنق المثانة ناهيك أن في حوالي 5٪ من تلك الحالات يكون السبب مجهولاً أو نتيجة تناول بعض العقاقير ضد الاكتئاب ولأمراض نفسية أخرى.

المعالجة:

إن معالجة حالة انقطاع القذف أو تخاذله صعبة ونجاحها معتدل في أغلب الحالات وتتطلب التركيز على السبب إن كان نفسيًا أو تطبيقًا أو عضويًا وتوجيه العلاج نحوه.

فمن أهم الوسائل العلاجية:

1- الأسباب النفسية:

إن الهدف الرئيسي للمعالجة النفسية يرتكز على مساعدة المريض على بلوغ قذف واع مبني على الشعور الكامل باللذة الجنسية؛ فأي خوف من الفشل أو قلق ناتج عن الخشية من تسبب الحمل أو الإصابة بالأمراض الزهرية يجب مناقشتها مع الطبيب

المعالج قبل وأثناء المداواة السلوكية وفي مجال تثقيف الزوجين يجب التشديد على أهمية التركيز على الشعور باللذة فحسب وتجاهل القذف في جو مستريح بدون أي ضغط والقيام بالفروض المنزلية حسب إرشادات الطبيب المعالج، ومن أهم عناصر العلاج شرح عناصر الشكوى وتطورها بحضور الزوجة لفتح حوار حر وصادق يتيح لكل منهما الكشف عما يخفى من نوايا وانعكاسات طبيعية.

وبعد ذلك يباشر الزوجان متباعة معالجة طبية مرنة واضحة التفاصيل ويشجع الزوجان على نزع الخجل والتحرر من القيود السابقة التي كانت تحول دون تصارحهما في أمور الجنس إذ إن هذه المصارحة تساعدهم على تعميق وعيهما لأسباب المشكلة وبعد ذلك عليهما التعرف على وظائف جسديهما، وتكوين أعضائهما وفهم عملية القذف والانتصاب وكل ما يؤثر فيهما، ثم يشجعان على التركيز أثناء المجامعة على اللذة فحسب ووضع حد لكل ما يسبب ضغطًا فكريًا أو نفسيًا عليهما ويشدد على الرجل بأن يطرح جميع محاظيره ويتحرر من عقدة الخوف من الفشل.

ويبدأ العلاج بالإثارة جنسيًا لكل من الزوجين باللمس والمداعبة إلى أقصى حد مع حدوث القذف خارج المهبل مرات متعددة. وبعد نجاح تلك المرحلة الأولى من المعالجة واستعادة الرجل ثقته وطاقته في القذف خارج المهبل ينتقل الزوجان إلى المرحلة الثانية

حيث يمارس الزوجان الإثارة الجنسية القصوى وقبل حدوث القذف يتم الإيلاج مع ضرورة الاستمرار بالإثارة إلى القذف وقد نجحت هذه الطريقة في أكثر من 80٪ من المرضى في بعض الدراسات والجدير بالذكر أن في بعض تلك الحالات النفسية المنشأ يمكن استعمال تدليك البروستاتا للحصول على السائل المنوي في عمليات التلقيح للإنجاب.

2- الأسباب العضوية:

إن من أهم الأسباب العضوية تناول بعض العقاقير ضد الاكتئاب أو غيرها من الأمراض النفسية التي يجب التوقف عن تناولها أو تبديلها بعقاقير أخرى لا تؤثر على القذف تحت إشراف أخصائي الأمراض النفسية، ويشمل العلاج الدوائي لهذه الحالة استعمال الأدوية المحاكية الودي واللاودي ومنها «ميلودين» وايميبرايمين».

وقد تمَّ حديثًا استعمال أدوية مختلفة كمضاد «الهستامين» مع نتائج أولية مشجعة.

وأما إذا ما فشل العلاج الدوائي وخصوصًا إذا ما أراد الزوجان الإنجاب فيمكن استعمال الهزاز على القضيب أو إدخال جهاز رجاج خاص في المستقيم لحث القذف مع نتائج جيدة قد تتعدى 50٪ من الحالات.

س: أنا وزوجي نشاطنا الجنسي كبير جدًّا ورائع، ولكن فور وصولنا إلى النشوة الجنسية زوجي ينام فورًا تقريبًا، بينما أنا يتملكني طاقة كبيرة، حيث أرغب في الممارسة مرة أخرى أو أذهب للهرولة أو أنظف البيت لا يهمني الوقت إذا كان في منتصف الليل أو غير ذلك!

سؤال لماذا ممارسة الجنس تهد زوجي، بينما تعطيني طاقة زائدة؟

ميل الرجل للخلود للنوم بعد ممارسة الجنس رد فعل طبيعي بسبب التفاعلات الكيميائية التي تحدث في المخ.

نظرية الخبراء في هذا المجال، بأن عندما يقترب الرجل من ذروة النشوة الجنسية، يتأثر المحفز للناقلات العصبية وهذا يؤدي إلى أن الجهاز الحفزي يتأثر بالكامل- وفي نفس الوقت معدل بعض مواد كيميائية مثل: «سيرتونين وأوكسيتوسين» يزداد وهاتان المادتان لديهما أثر المهدئ عند الرجال.

لذلك الكثير من الرجال يشعرون بالإرهاق بعد هزة الجماع على الرغم بأن نفس العملية الكيميائية تحدث عند المرأة ولكن التأثير يختلف حيث تجعلها اجتماعية أكثر وتسيطر على مادة السيرتونين المولد للنوم وتجعلها حيوية أكثر.

على اعتبار هذه الحقيقة، أنصحك بأن تستغلي هـذه الزيـادة في الطاقة بدلاً بأن تحبطي بنوم زوجك، وتنظمي جـدول أعمالـك بـأن تقومي ببعض الأعمال أو الهوايات التي تفضلينها في هذا الوقت.

مع العلم بأن زوجك يستطيع التحكم في أمر نومه بعد الممارسة الجنسية بأن يغفو عصرًا مثلاً ويحصل على كفايته من النـوم وبـأن لا يثقل في وجباته الغذائية قبل ممارسة الجنس.

■ ■ ■

س : في بعض الأحيان يوقظني زوجي صباحًا لممارسة الجنس معه أنا لا أحب أن أمارس الجنس صباحًا، ولكن مع وجود 3 أطفال من الصعب الحصول على أي شيء ليلاً.

المشكلة هي عندما أكون مستغرقة في النوم يوقظني زوجي بلمس أعضائي الجنسية، فأغضب فعلاً عندما استيقظ وأجده يتحسس جسدي يجعلني أشعر أنه لا توجد أي علاقة عاطفية بيننا وأنني فقط لإشباع رغبته الجنسية مع العلم أنني أخبرته بما أشعر إلا أنه لا يجد ذلك مشكلة .. أرجو مساعدتي!

على الأرجح زوجك يتصـرف بهـذه الطريقـة لأنـه مثـار جـدًّا

ويريد المضاجعة فوراً، ينسى في تلك اللحظة رغبتك لأن رغبته شديدة، مع العلم أن هذا الشيء يعتبر سلوك مستهتر وعدم احترام لمشاعر الشريك.

حان الوقت لتكوني حازمة معه، أخبريه أنه إذا لم يضع مشاعرك في عين الاعتبار ويجعلك جزءًا فعالاً من عملية الجماع حتى لا تشعري كأداة للجنس فقط لن تستمري في ممارسة الجنس معه.

اجعليه يعرف بأنه إذا لم يوقظك بالطريقة التي تجعلك مستعدة لممارسة الجنس ومثارة كفاية فإنك سوف تصدينه وتوقفي عملية الجماع.

ضعي هذه القاعدة ولا تتراجعي أبدًا، الأفعال تؤدي دورًا أكبر من الكلام ورفضك بأن تتفاعلي معه إلا إذا كانت عملية الجماع يشمل طرفيكما ستصل الرسالة واضحة له إذا رفض زوجك الاستجابة لرغبتك، ألبسي البيجامة وقت النوم بهذه الطريقة الوقت الذي سيستغرقه زوجك في خلع ملابسك سوف يكون لديك وقت كافي للاستيقاظ والخروج من السرير والقول له بأنه يتوقف أخيرًا، بالرغم من أنه من الصعب ليلاً ممارسة الجماع بسبب الأطفال، يجب وضع خطة لممارسة الجماع يوم في الأسبوع أو في نهاية الأسبوع عندما تكونان مستيقظان تمامًا ومستعدان لذلك.

ميزة أخرى لممارسة الجنس ليلاً هو أن زوجك قد يكون أكثر استجابة وقد يلبي احتياجاتك، فالأمر حقًّا يستحق التجربة.

■ ■ ■

س: نحن متزوجان من فترة قريبة ولا نريد أن ننجب الأولاد في هذه الفترة لذلك يستخدم زوجي الواقي الذكري عند ممارسة الجنس لكنه يواجه مشكلة وهو عدم حفاظه على انتصاب قضيبه عندما يلبس الواقي، فماذا يمكننا أن نفعل؟!

رجال كثيرون يشكون من هذه المشكلة، حيث إنهم لا يشعرون بشيء لذلك يفقدون انتصاب قضيبهم، لحل هذه المشكلة يمكنكم محاولة بعض التجارب:

أولاً: مد الفترة بين الانتصاب ووضع الواقي الذكري حيث يكون الانتصاب في حالة كاملة، ساعديه في وضع الواقي ودعيها تكون جزء من المداعبات حيث استخدمي يديك في و ضع الواقي على عضوه.

ثانيًا: تجربة أنواع أخرى من الواقي الذكري، حيث يوجد العديد من الأنواع يختلف في الملمس والسمك والزوجة والأحجام، حتى تجدوا ما يلائمه أكثر ويعطيه الراحة، مع العلم أن حوالي 5٪ من الرجال يعانون من الحساسية من المادة المصنوع منها الواقي

الذكري، وقد يلاحظون الحكة ويشعرون بالوخز أثناء وضعهم الواقي مما يشعرهم بعدم الراحة.

أخيرًا: يجب التحدث مع زوجك في ما إذا كان وضع الواقي الذكري يجعله نافرًا من ممارسة الجنسي من الجانب السيكولوجي لأن في بعض الأحيان عند الأزواج قضية مَنْ سوف يتحمل مسئولية عدم الإنجاب يؤثر على نفسية الشريك وفي بعض الأحيان يعرقل العلاقة الجنسية بين الزوجين.

لذا من الأفضل أن تشعري زوجك بأن جزء من المسئولية تتحملينها أنت أيضًا، وتشاركينه في ذلك حتى يخف الضغط النفسي لأن هذا الضغط يؤثر على عملية الانتصاب.

س: عمري عشرون عامًا، أسأل عن اللذة الجنسية الكاملة «رعشة الشيق» التي جربتها في بداية زواجي ولم أكن مرتبطة بشخص آخر قبل زواجي وأحب زوجي كثيرًا ومتأكدة من حبه لي ولم تحدث لي مشكلات جنسية سابقة .. مع العلم أننا لا نتهيأ للجماع بشكل كاف لأننا نقيم مع أهل زوجي، كما أنني أدرس فأخرج مع زوجي مبكرًا وأعود متعبة من الجامعة إلى العمل في البيت والمذاكرة.

الطريق إلى «اللذة الجنسية الكاملة» سهل وميسور بإذن الله

ولكن تعترضه في حالتك مجموعة من العقبات وحلها أيضًا سهلاً وأتمنى أن تكون دليلاً متكاملاً لغيرك من الزوجات والأزواج:

- هناك تنوع في أشكال تحقق «اللذة الجنسية» وبالتالي ليس هناك مكان للحديث عن صواب أو خطأ ولكن عن أشكال وأنواع.

- الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير في الوصول إلى «اللذة» أو الشعور بها، كذلك الإرهاق البدني والذهني وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، التهيؤ، الإضاءة.

- نوع وكم المداعبة القبلية والبعدية له دور هام أيضًا.

- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين وتشاركهما في التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضًا عليه عامل كبير.

* **بالنسبة للرجل:** تحدث «اللذة الجنسية» وترتبط بإثارة القضيب ويتوافق مع القذف الذي يعقبه مجموعة من الانقباضات في بعض أو كل الأعضاء التناسلية وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث - في بعض الرجال - تعبير أعلى من أصوات تأوه عالية أو حركات جسدية لا إرادية أو كليهما، وهذه التعبيرات قد تحدث أحيانًا، وقد لا تحدث ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة - تطول أو تقصر - بعد القذف.

* بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقًا ورعشة الشبق خاصة:

- بعضهم يقول بأن هناك نوعين من الشبق: أحدهما يحدث في «البظر» وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من البظر ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم والمثانة....إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد في بعض النساء «حوالي الثلث» وموضعها في الجدار الأمامي لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هي التي تؤدي إلى حدوث «الرعشة» التي تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات في الرحم والمهبل وبقية الحوض.

- في حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذي أوضحناه، ينفي آخرون وجود مثل هذا الأمر تمامًا، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامي لقناة المهبل .. شديد الحساسية» وله دور كبير في تحقيق اللذة، وإن الحديث عن وجود «النقطة الساخنة» تلك مجرد افتراض علمي، ولم يتأكد بشكل نهائي في الوقت الذي يؤدي إلى قلق النساء والرجال وتبرير أخطاء في الممارسة بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة في امرأة ما مثل الشماعة التي يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهما في استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

س: مشكلتي أنني أحب زوجي كثيرًا واستمتع بالعلاقة الحميمة معه إلا أنني أشعر أنه يتهرب من العلاقة ليلاً مع العلم أنني جميلة ولا أعاني من أي مشكلة جمالية.. فما السبب وماذا أفعل؟!

معتقد الكثير من النساء أن هروب الأزواج من ممارسة العلاقة ليلاً يكون بسبب مشكلة جمالية مثل كبر حجم الأنف أو صغر حجم الصدر أو بروز الكرش أو ظهور النمش والكلف، وبالرغم أنهن يرغبن في علاقة زوجية ويستمتعن بها إلا أنهن يرتكبن أخطاء عديدة تجعل الزوج ينفر بشدة من العلاقة الزوجية، ومن هذه الأشياء المنفرة:

- عدم الاهتمام بنظافة الجسم مما يؤدي إلى انبعاث روائح كريهة منفرة وظهور حب الشباب والدمامل - بسبب الأوساخ .. واتساخ البطن والسرة وعدم الاهتمام بنظافة الأظافر أو تهذيبها وعدم الاهتمام بإزالة الشعر الزائد في الجسم والوجه والصدر والظهر.

- عدم الاهتمام بالزينة: عدم الاهتمام بتجميل الشعر وتمشيطه وتلوينه أو أن يكون الشعر منفرًا بشكله أو رائحته وعدم الاهتمام بالمكياج الذي يزين الزوجة.

- إهمال الزوجة للملابس المثيرة للزوج: فإهمال الزوجة للملابس الأنيقة والمثيرة وارتداء مريلة المطبخ قد تنفر الزوج وتدمر رغبته الجنسية لأن الزوج يستثار بالنظر للمرأة الجميلة.

- انبعاث روائح كريهة: سواء بالفم أو الأسنان بسبب إهمال النظافة بالفرشاة والمعجون أو رائحة الإفرازات المهبلية المنفرة التي قد تستلزم مراجعة الطبيب للعلاج أو لغزارة شعر العانة وعدم الاستحمام وروائح العرق.

- نكد الزوجة التي تطلب الزوج بساعات جماع كثيرة تجعل الزوج ينفر من زوجته.

■ ■ ■

س: مشكلتي أنني لا أشعر بحصولي النشوة القصوي أثناء ممارسة الجنس مع زوجي فكيف أحصل عليها؟!

إن المرأة المتزوجة تستطيع أن تحصل على النشوة القصوى بواسطة:

أ- الخيال الجنسي.

ب- المداعبة البظرية.

جـ- استعمال يد وفم وعضو الزوج.

والإيلاج لقضيب الزوج أثناء الاستثارة البظرية سـواء باليـد أو اللسان لأن المهم هو استثارة النقاط الحسية الغنية بالخلايا العصبية في المرأة «الشفاة، اللسان، حلمة الأذن، الرقبـة، حلمـة الثـدي، البظـر، نقطة جي سبوت».

ولتحقيق النشوة القصوى في الزوجات:

أولاً: يجب تغير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية الـتي تـؤدي لاضطرابات في الغدد الصماء وقد تؤدي للبرودة الجنسية.

ثانيًا: عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدي للشعور بالخوف عنـد الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشـوة القصـوى. يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثـارة القصـوى عنـد الزوجـة والـتي سبق ذكرها.

ثالثًا: والزوجة تثار عاطفيًا ومزاجيًا قبل أن تثار جسـديًا وعلـى الزوج أن يتحكم في مشاعره وأنانيته.

رابعًا: يجب معرفة أنسـب الأوقـات للجمـاع الزوجـي فـبعض الزوجات لا تطلب الجماع طـوال الوقـت بـل علـى العكـس كثـرة العلاقة تـؤدي إلى شـعور الزوجـة بالملـل والألم أو الفتـور والنفـور الجنسي.

وهناك أوقات تكون الزوجـة فيهـا سـريعة الاسـتثارة الجنسـية،

فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية وبعضهن أوقات منتصف الشهر القمري 14، 15، 16 من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة، وبعض الزوجات قد تفضل الجماع في أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة، وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دورًا كبيرًا.

**** يجب الإقلاع عند العوامل المبردة لشهوة الزوجة:**

وهي العوامل المنفرة في الزوج من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية لنظافة الفم والأسنان والملابس.

- إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفاف العاطفة تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديًا وعاطفيًا ونفسيًا عليها.

- نفورها من رائحة جسده أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.

- إثارة غيرتها أو تفاخره بعلاقته الجنسية مع غيرها وإحساس الزوجة بالخيانة وأنانيته دون مبالاة بإشباع شهوتها أو استمتاعه الجنسي السريع تاركًا إياها كإناء يفرغ فيه شهوته مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده.

- يجب إجراء عملية التطبيع بين الزوجين كالخروج للعشاء

سويًا ومشاهدة الأفلام معًا والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحها شعور بالتوحد العاطفي.

- إذا كانت الزوجة تشعر بالجفاف المهبلي يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعي، وإذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف يمكن استخدام كريم مخدر موضعي وتمرينات تأخير القذف.

■ ■ ■

س: مشكلتي إني أعاني من عدم مبادرة زوجي في المعاشرة الجنسية وإنما ينتظر مني أنا أن أبدأ وحتى إنهاء المعاشرة بالكامل فيكتفي هو بالاستمتاع والمطلوب مني أن أبدأ واستمر.. وهذا الأمر يشعرني بالضيق والحزن وانتقاص لأنوثتي لأنني على هذه الحال منذ عدة سنوات وأنا من أبادر وليس هو .. علمًا أن زوجي يحبني وأنا أحبه كثيرًا ولكني أكره فيه هذه الصفة وهي عدم المبادرة....

أولا: يجب أن تعرف أن هناك بعض المعلومات والمفاهيم الخاطئة والمغلوطة في علاقة الأنثى بالذكر من البشر، هذه المغلوطات ربما أثرت سلبًا على الحياة وعلى تلك العلاقة العاطفية التي غرزها الرب الحكيم في نفس الطرفين، وسبب تلك المفاهيم عادات اجتماعية سادت في فترات جهل وتخلف مرت بها الأمم، ولعل من

تلك المفاهيم ما يسود من أن الرجل هو مـن عليـه أن يبـادر لكونـه أعظم شهوة من الأنثـى، وكـأن الأنثـى لـيس لهـا حـق الاشـتهاء أو المبادرة وهذا ما ولَّد لدى شرائح من النساء الشعور بالخجل والحيـاء بـل وصـل بـالبعض أن تقـول: «الأمـر يشـعرني بالضـيق والحـزن وانتقاص لأنوثتي».

حقائق اختلطت بخرافات فأدت إلى تصور غامض وظالم.

إن الأنثى مثل الذكر طرف في المعادلة ولها مـن الحـق مثلمـا لـه مبادرة وإبداء للعواطف وشعور باللذة، وإن كنا نقول أن الـدارج في ثقافتنا أن الحياء مطلوب من الأنثى أكثر منه مـن الرجـل وهـو أمـر يزيد الأجواء حميمية في حقيقة الأمر، وأستغرب من السائلة الكريهة كيف تخجل أن تبلـغ زوجهـا برغبتهـا، وبمـا يقـوي مـن مثـل هـذه العلاقة.

بل قد يكـون انتظـار زوجهـا لتبـادر هـي وليحقـق لهـا رغبتهـا وليزيدها متعة حين تبادر هي .. أقول: ربمـا كـان هـذا هـو السـبب وبخاصة أنها تقول: أن زوجها يحبها ... وأعتقد أن مـن حـق الـزوج على زوجته أن تكون صريحة معه وأن تلغي كـل الحـواجز في غرفـة نومها لتتحقق المتعة وليتحقق السـكن المثـالي... أعـود فـأقول: ربمـا تكون السائلة تعتدي على حق من حقوق زوجها حين لا تصرح لـه

برغبته المدفونة فيتحقق لك الرغبة والمزيد .. بادري بالتلميح ومن ثم صارحي أيتها الفاضلة وهذا زوجك وحلالك كما تقول العامة.

■ ■ ■

س : أدمن زوجي مؤخرًا تعاطي المنشطات الجنسية مثل الفياجرا وغيرها، مما جعله يحتاج للممارسة الحميمة عدة مرات أسبوعيًا ولمدة أطول في كل مرة، وهذا ما لا أستطيع أن أجاريه فيه مما يثير المشاكل بيننا ... ماذا أفعل؟!

يؤكد المتخصصون أن تلك المشكلة قد تبدو مشكلة صغيرة ولكنها متفرعة .. فالعلاقة الجنسية علاقة ثنائية تتوازي فيها العاطفة مع الوظيفة المؤداة، وهي ثنائية .. بمعنى أن لها طرفين هما الزوج والزوجة ولذلك يشترط فيها التناغم الشديد بين الطرفين من ناحية العقل والعاطفة.

وفي حالتك .. من الواضح أن الحوار بينكما مفقود، بحيث لا يعلم هو مدى ميلك للاستجابة للممارسة المتكررة ولا يصل إليه من ذلك إلا رفضك غير المبرر من وجهة نظره، وذلك لجهل بعض الأزواج أن سعادتهم في علاقاتهم الحميمة تتضاعف برضا المرأة عن هذه العلاقة وعدم كونها مجرد وسيلة لإشباع رغبة الرجل بغض النظر عن استمتاعها هي.

وإذا تحرى زوجك رضاك وموافقتك على هذه العلاقة فإنه سيحظى بالعلاقة المتكاملة جسديًا وعاطفيًا.

ومن الأفضل لزوجك أن يبتعد عن المنشطات الجنسية إذا كان لا يشكو من خلل عضوي يستلزم تعاطيها، أما إذا كان هناك خلل فلندع الأطباء المتخصصين ينصحون بتعاطي هذه العقاقير ويضبطون الجرعات حتى لا يكون تعاطيها مضرًا بحيث يخالف الغرض الذي يتم تناولها من أجله.

وبالنسبة لك أنت يمكنك أن تقولي له هذا الكلام من خلال حوار يخلو من الحرج ولكن عليك أن تتحري الوقت والظروف المناسبين لذلك.

■ ■ ■

س: هل الاتصال الجنسي أثناء الحمل صحي؟ وما هي الحالات التي يكون فيها لاتصال الجنس أثناء الحمل مضر؟ وما هي الأوضاع المناسبة للاتصال الجنسي أثناء الحمل؟

لعل أكثر الأسئلة التي تعرض على الأطباء هي حول صحية الاتصال الجنس بين الزوجين أثناء الحمل وما قد يسببه من مضاعفات صحية للمرأة وجنينها.

وقد خلصت الدراسات العلمية إلى أن الاتصال الجنسي أثناء

الحمل هو من الأمور العادية والتي لا تحمل أي ضرر للمرأة أو الجنين، وأجمعت هذه الدراسات على أن هناك بعض الحالات التي يكون فيها الاتصال الجنس مضرًا لصحة المرأة وجنينها، ومن هذه الحالات:

* عندما تكون المرأة قد عانت مسبقًا من إجهاض متكرر أو ولادة مبكرة.

* وجود المشيمة في غير وضعها الطبيعي.

* ظهور نزيف أثناء الحمل.

* ظهور ماء الولادة.

* إذا كان الزوج مصابًا بأمراض جنسية معدية مثل الهريس أو الكلاميديا الأمر الذي ينتقل معه هذه الأمراض إلى الزوجة وبالتالي للجنين مسببًا أمراض خطيرة.

أما في حالة عدم وجود أي حالة من هذه الحالات أو سبب آخر يقرره الطبيب المختص؛ فإن الخوف من الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل لا مبرر له، وقد يسهم في التباعد العاطفي وبعض التوترات بين الزوجين.

ويختلف صحية الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل

باختلاف أشهر الحمل:

ففي الأشهر الثلاثة الأولى تعاني المرأة الحامل عادة من أعراض مثل الغثيان والقيء والتعب وعدم الرغبة في الطعام الأمر الذي لا يظهر الرغبة الجنسية لديها، فعلى الزوج أن يكون مقدرًا ومتفهمًا لحالة زوجته.

مع بداية الشهر الرابع تكون الأعراض السابقة قد انتهت ويكون مهبل المرأة أكثر احتقانًا ولزوجةً الأمر الذي يزيد الرغبة الجنسية لديها ويكون الاتصال الجنسي أكثر سهولة وتصل المرأة إلى نشوة الجماع؛ لذلك تعتبر الأشهر من الرابع إلى السادس من أنسب الشهور للاتصال الجنسي بين الزوجين.

انقسمت الدراسات العلمية حول صحية الاتصال الجنسي بين الزوجين أثناء الحمل في الأشهر الثلاثة الأخيرة؛ فمنهم من يقول بعدم صحية الاتصال الجنس، ومنهم -وهي الأكثر قبولاً- من يقول بصحية الاتصال الجنسي حتى الأيام الأخيرة من الحمل إلا أنه ينصح ببعض الوسائل التي من شأنها أن تمنع ظهور أي مضاعفات ومنها:

اختيار الوضع الجانبي أو الخلفي للجماع بدلاً من الوضع البطني وهذا يساعد على تجنب الضغط على بطن الحامل.

يفضل عدم إيصال المرأة إلى نشوة الجماع لما يسببه من انقباض في عضلات الرحم.

يفضل أن يكون الزوج لطيفًا أثناء الاتصال الجنسي حيث أن التعمق الكثير للعضو الذكري قد يكون مضرًا للحامل.

استعمال الزوج للعازل المطاطي والذي يساعد على الإقلال من حدوث العدوى وعدم نزول المني في المهبل.

حيث ذكرت بعض الدراسات علاقة المني بالولادة المبكرة في الأشهر الأخيرة من الحمل.

ويبقى العامل الرئيسي لضمان صحية الاتصال الجنسي أثناء الحمل ألا وهو المصارحة الحقيقية بين الزوجين وألا تخجل أو تتردد المرأة في مصارحة زوجها بما تشعر به، وأن يكون الزوج أكثر تفهمًا وتقديرًا وأن يحرص كلا الزوجين بمراجعة طبيبهم المختص.

**** أما وضعيات الجماع أثناء الحمل فيمكن ترتيبها بحسب مناسبتها للمرأة الحامل كما يلي:-**

أ- الوضعية الخلفية الجانبية:

أي باستلقاء الزوجين على جانبيهما غير متقابلين، ولكن يأتي الرجل زوجته من الخلف، ويتم الإدخال من الخلف إلى الأمام أي

المهبل، وهي ليست وضعية صعبة لكن تتطلب فقط مساعدة المرأة لزوجها ليتمكن من الإيلاج.

ب- الوضعية الخلفية الاستلقائية:

بحيث تستلقي المرأة على بطنها، لكن ترفعه عن الفراش ليتمكن الزوج من الإدخال، وكي لا يحصل ضغط كبير على الجنين.

جـ- الوضعية الخلفية العمودية:

بحيث تجثو المرأة على ركبتها، ونصفها الأعلى موازٍ للفراش وعمودي على الساقين ويداها عموديتان على الفراش وكفاها مستندتان إليه، بينما يكون الرجل جاثيًا أي: جالسًا بشكل قائم على ركبتيه ويتم الإدخال من الخلف للأمام.

د- الوضعية الأمامية العمودية:

بحيث تكون المرأة مستلقية على ظهرها فقط بينما نصفها الأسفل مرتفع ويشكّل زاوية قائمة أو منفرجة قليلاً مع نصفها الأعلى، ويجلس الرجل جاثيًا، وقد تكون هذه الوضعية صعبة على الحامل إذا لم تكن معتادة عليها.

■ ■ ■

س: متزوجة حديثًا وأعرف أن زوجي يحبني إلا أنه يحاول إنهاء الجماع سريعًا ضيقًا من «اتساع مهبلي» كما أنني أتألم من ممارسة الجماع على هذا الحال.. فماذا أفعل لتضيق مهبلي؟!

أولاً: يجب أن نوضح أسباب اتساع المهبل وهي:

- كثرة شرب الماء وخاصة في فترة الدورة ... ومع الأكل وخاصة الماء البارد وجميع السوائل الباردة.

- الجوع في فترة الدورة أو النفاس أو الإسقاط.

- لا بدَّ من الاهتمام بتناول الوجبات الكاملة.

- التعرض لتيار هوائي أثناء الدورة أو النفاس أو الإسقاط.

- إطالة مدة الجلوس في الحمام.

- إهمال نظافة المنطقة وعدم الاهتمام بتنظيفها ولبس الملابس الداخلية غير الطبيعية حيث أن القطن هو الأنسب.

- بعض المأكولات مثل: الملوخية والبامية والبصل الأخضر والبطيخ.

- المشروبات الباردة والآيس كريم والمشروبات الغازية.

- المأكولات المعلبة والمصنعة.

- استخدام الدُّش المهبلي.

- تعريض القدمين للبرد والمشي بدون حذاء.

- حمل أو دفع الأجسام الثقيلة.

- كثرة الاستحمام حيث يفضل الاستحمام مرة أو مرتين على الأكثر في الأسبوع.

- لا تستخدمي إلا الفوط المصنوعة من مواد طبيعية «القطن».

ثانيًا: الوصفات المفيدة لهذه الحالة:

- هناك خلطة مفيدة لهذه الحالة وهي مفيدة خاصة بعد الولادة «مرة + ملح خشن + قرض» يوجد عند العطار + قشر الرمان» تقومين بغلي كل هذه المكونات في ماء حتى يصير لونها غامق تأخذينها وتضعينها في الثلاجة، وكل يوم تأخذي مقدار كوب وتغسلين به.

الاسترخاء في ماء بارد مالح يضيِّق المهبل، ويجب أن يكون الملح خشن.

- اخلطي كل من «قشر رمان مطحون، فلفل أسود، جنزبيل، قرفة، قرنفل، وكلها مطحونة واخلطيها وخذي ملعقة على الريق.

- الحلبة في أول يومين من الدورة والعشر أيام أو العشرين يوم الأولى من النفاس.

- بذور المانجو خذيها وجففيها ثم اكسريها وخذي ما بداخلها واطحنيه وضعي بعضها على أطراف المهبل قبل المعاشرة بنصف ساعة واحفظي ما تبقى بالفريزر، طريقة ممتازة.

- شرب شاي اليانسون أيام الدورة والنفاس.

- تناولي تمر ولا تكثري اجعليها 7 تمرات في الصباح و 7 تمرات في المساء.

**** ثالثًا الوصفات الطبية :**

- هناك عدة أنواع من المراهم الموضعية للمهبل وكذلك يوجد أنواع من الغسول يصفها الطبيب.

- هناك جهاز يسمى electrograme- vaginale تقوم دكتورة النساء بتدخيل الجهاز داخل المهبل وتشغله وفي نفس الوقت تطلب منك نوع من الرياضة وتكون جلسات متعددة وغير مؤلمة.

- وهناك جهاز آخر يباع في الصيدليات اسمه massewr electronique vaginale تقومين بإدخاله في المهبل وأنت تستعملينه كل يوم.

س: منذ ميلاد ابنتنا، زوجتي ليس لديها الرغبة في ممارسة الجنس معي حيث تعمل لساعات طويلة ثم تأتي البيت تأكل العشاء وتشاهد التليفزيون أو تقرأ حتى تنام ولا تريد أن أداعبها أو أمارس الجنس معها.. مع العلم أن ميلاد ابنتنا كان صعبًا لا أستطيع أن أجد لتصرفها مبرر حيث تعتقد أن الجنس مؤلم وشيء اختياري تمامًا. قبل الإنجاب كانت تستمتع بالجنس جدًا، والآن ترفض حتى التكلم ومناقشة الأمر.

الزواج ليس اتفاقًا أحاديًا؛ إنه حلم متقاسم، رفض زوجتك لمناقشة ما يزعجك خطر على حياتكم الزوجية، هذا النوع من عدم الاتصال الفكري يعتبر أمرًا خطيرًا ويعد من السموم التي تتقل الحياة الزوجية، والنتيجة تكون في أسوء الحالات الطلاق وفي أفضل الحالات تتغير مشاعركما اتجاه بعضكما البعض وتختلف العلاقة.

في أي من الحالتين يجب أن تعبر عن ضرورة المناقشة معها في هذا الوضع.. يجب أن تعلمها أنه ليس من المقبول أن تتركك. أخبرها عن مشاعرك وعن رأيك عن ممارسة الجنس من ناحية أنه اختياري أم لا، ومن الضروري للوصول إلى تفاهم يرضي الطرفين التحدث عن أسباب تغير العلاقة.

ربما تكون الزوجة عاجزة بطريقة ما في علاقتكما وستكون قادرة على التعبير عن نفسها مع طبيب متخصص فكن متفهمًا لذلك.

أيضًا يجب أن تعرف أنها عندما أصبحت أمًا هذا الشيء أثر عليها سيكولوجيا ربما وبالتالي تأثرت علاقتكما ويجب أن تناقشا موضوع الولادة والتجربة التي مرت بها وتأثيرها عليها وتجدا حل لهذه المشكلة.

ولكن الحقيقة إن العلاقة بين الأزواج تختلف عند قدوم الطفل، وهذا الاختلاف بحاجة إلى بحث بين الشريكين حيث يشعر الشريك بخسارة العلاقة القديمة ويجد صعوبة في التعبير عن المشاعر.

مع العلم أن كل من الرجل والمرأة لهما طريقة في التعبير عن رغبته في ممارسة الجنس فيمكن أن تكون طريقتك للاقتراب منها لا يهيئها لممارسة الجنس معك.

الرجال يريدون ممارسة الجنس ليكونوا قريبين من الشريكة أما المرأة تشعر أنها بحاجة لتكون قريبة أولاً لممارسة الجنس.

البحث في كافة جوانب العلاقة والمناقشة فيها يمكن أن يكون الحل في فتح باب غرفة النوم مرة أخرى.

■ ■ ■

س : عمري 48 عامًا ومتزوج من 20 عامًا تقريبًا أشعر أن زوجـتي تختلق الأعذار لتتهرب مني على الرغم من أننا لم نجتمع منذ فترة فكلما اقتربت منها تحججت بحجج واهية وادعت مثلاً أن الأولاد لم يناموا بعد أو أن أحد يطرق الباب أو أنها مريضة.. أشعر بشيء غير طبيعي لكني لا أعرف ما هو؟!

في البداية يجب أن نؤكد على دور التكافؤ الجنسي بين الزوج والزوجة وعلى إشباع الرغبات وتقوية الروابط بين الزوجين ومن ثم الوصول إلى الهدف الأسمى وهو الأسرة النموذجية، قد يبدو للبعض أن هذه مسألة جانبية في الحياة الأسرية ولكن على العكس من ذلك فهي مسألة كبيرة إذا لم يتم استدراكها وعلاجها.

حيث يسود لدى كثير من الرجال اعتقاد أن عملية الإيلاج والقذف تكفي المرأة للمتعة ولم لا وقد أحس هو نفسه بهذه المتعة لذلك يضع رأسه وينام هادئًا هانئًا أدى ما عليه من واجب!

والمشكلة هنا أن كثير من الأزواج لا يدرون أن الزوجة لم تشعر بشيء وأنها لم تنل منه إلا التعب والعرق والقيام للاستحمام وسط الليالي الباردة.

لذلك لا بدَّ أن نوضح أن الإحساس الجنسي لدى الرجل يختلف بعض الشيء عنه عند المرأة.. فالرجل سريع بطبعه. أي

يستطيع أن ينجز العملية الجنسية خلال دقائق بل قد يكون خلال دقيقة.

أما المرأة فالأمر مختلف وتحتاج إلى وقت كافٍ حتى تصل إلى الإحساس الجنسي المشابه لمتعة الرجل لحظة القذف لذا لا بدَّ لاستمتاع الزوجين من تحقيق التوافق بينهما.

فمتعة المرأة تأتي متأخرة وتشعر بها بمعزل عن شعور الرجل بمتعته، ولهذا لا بدَّ من توضيح ذلك للرجل حتى لا يتعجل ويتأنى وحتى يبحث عن علاج إذا ما شعر بأنه ينهي العملية الجنسية بسرعة وأن زوجته لم تبادله المتعة.

إذن المطلوب هو أن يدرب الرجل نفسه على أن يطيل فترة الجماع إلى الوقت الذي يكفي الزوجة.. وقد يسأل سائل ما المدة المطلوبة لذلك؟!

نجيب: إن كل زوجة تختلف عن الأخرى ولا بدَّ أن يستكشف الرجل زوجته ويتعرف على المدة المطلوبة ويتعرف على العلامات المصاحبة لهذه المتعة مما يجعله يضبط إيقاعه بطريقة مناسبة لزوجته.

قد يسأل البعض ما العلاج في مثل هذه الحالات؟

إن العلاج ينبني أساسًا على معرفة الرجل لهذه الحقائق، وأن المطلوب منه هو التأني، وعدم السرعة فإنه بالتدريب على التأخير

يصل لما يريده وخاصة إذا استطاع التمهل في المراحل الأولى للجماع.. لذا لا بدَّ أن نتحدث عن هذه المراحل.

**** فسيولوجية العلاقة الجنسية:**

العملية الجنسية تمر بأربع مراحل هي:

1- مرحلة الإثارة.

2- مرحلة الانتصاب الكامل.

3- القذف وما يصاحبه من قمة المتعة.

4- مرحلة الاسترخاء.

الفرق بين الرجل والمرأة:

1- إن المراحل الأربعة المذكورة هي المراحل التي يمر بها الرجل أما المرأة فلا توجد عندها المرحلة الرابعة أي مرحلة الركود والاستجابة لذلك فإن المرأة عندها القدرة على أن تتكرر معها المرحلة عدة مرات إذا استمرت الإثارة، أما الرجل فيتوقف تمامًا بعد القذف.

2- المرحلة الأولى والثانية عند المرأة تأخذ وقتًا طويلاً كي تصل إلى المرحلة الثالثة أما الرجل فباستطاعته أن يصل إلى مرحلة القذف بسرعة أو ببطء وهذا يرجع إلى ما تعود عليه ولكن نستطيع القول

أن الرجل بطبعه يصل إلى المرحلة الثالثة بسرعة وقد يصل بسرعة فائقة عند الاستثارة الشديدة.

ما الحل إذن؟

مما سبق يتبين لنا عدم التطابق الزمني في مراحل الجماع هو الذي يسبب انتهاء الرجل من العملية الجنسية ودخوله إلى مرحلة الركود بينما تكون زوجته لازالت في منتصف الطريق، لذلك لا بدَّ للرجل من تأخير مراحله الأولى وذلك من خلال الإرادة والتدريب ومحاولة عدم رفع مستوى الإثارة عنده بسرعة، وخاصة بتأخير الإيلاج وتخفيف درجة التنبه الذهني للمتعة، وذلك لعدم ترك الزمام للإثارة لتصل لقمتها بسرعة ولكن فقط عندما يشعر الرجل أن شريكته تشاركه المرحلة وهو شيء من الممكن أن يدركه الرجل بالمعاشرة والوقت.

إن الاعتقاد السائد لدى البعض هو أن سرعة القذف فحولة في حين أنها تصنف في كتب الطب عرض مرضي **ejaculation pre-mature** وهناك بعض العقاقير التي تفيد في هذه الحالة في حالة فشل تدريب الرجل على الممارسة الطبيعية.

■ ■ ■

س: أنا شاب متزوج منذ عامين ومشكلتي أنني أشعر أن زوجتي باردة جنسيًا ولا تشعر بي إطلاقًا وهو ما يجعلني أشعر أني بجانب آلة لا إحساس لها.. وهو ما يجعلني أنفر من العلاقة معها فما السبب وراء ما تعانيه وهل يوجد علاج لها؟!

ج: هناك عوامل عديدة تجعل المرأة باردة جنسيًا منها:

1- العوامل المرضية العضوية.

2- الالتهابات الحوضية، الختان «الطهارة» وبتر البظر والشفرتين.

3- الاضطرابات الهرمونية.

4- المشاكل النفسية: «قلق، توتر عصبي، اكتئاب، إحباط، ملل، ضيق».

5- الذكريات المؤلمة وممارسة الفتيات العادة السرية بعد مشاهدة الأفلام الخلاعية المثيرة للشهوة.

6- الإدمان على العادة السرية قبل الزواج عند الزوج مما يؤدي إلى سرعة القذف.

7- تعاطي بعض العقاقير الكيميائية.

8- المهـدئات، المنومـات، مضـادات الاكتئـاب، حبـوب منـع الحمل، الأدوية الهرمونية.

9- الشعور بالألم عند الجماع.

10- العلاقات العائلية المضطربة.

11- تقدم العمر، عدم الخبرة الجنسية، الجهل الجنسي.

12- الفشل العشوائي.

13- التجارب الجنسية الصادمة مثـل التعـرض للاغتصـاب في سن مبكرة.

14- الخيانة الزوجية.

15- سوء التفاهم بين الشريكين وانعدام فرص الحوار.

16- قسوة الزوج، إساءة التصرف.

17- عدم القيام بالمداعبة الزوجية والتمهيد الفسيولوجي الجيد قبل الإيلاج.

**** أنـواع الـبرود الجنسـي، وتشـمل اضـطرابات العطـل الجنسي في الزوجات:**

أ- فقدان الرغبة الجنسية- قلة اللبيدو- الأولى والثانوي وعطل

الاهتمام بالجنس أو الشعور الجنسي.

ب- عطل الاستثارة الجنسية وعدم القدرة على التجاوب الفسيولوجي مع الزوج.

ج- عطل الذروة وعدم القدرة على الحصول على الأورجازم.

د- عسر الجماع أو الشعور بألم أثناء العلاقة الزوجية **Dyparonia**.

هـ- التشنج المهبلي**Vaginusmus**.

و- عدم الحصول على رضا في العلاقة الجنسية بسبب قصور الزوج عن تلبية رغبات الزوجة، أو بسبب إحباط نفسي بالمقارنة مع ما تراه الزوجات على الشاشة من أفلام بورنو والمغالاة في أوهام الخاصة بالأورجازم.

■ ■ ■

س: أنا متزوجة من 3 سنوات واستمتع مع زوجي بممارسة الحب إلا أنني أعاني من انعدام هزة الجماع وهو ما يجعل زوجي يتهمني بأنني باردة جنسيًا؛ فهل هذا صحيح وما الحل؟!

ما تعاني منه يسمى تثبيط رعشة أو هزة الجماع، فهزة أو رعشة عند الجماع عند الأنثى ترافق بتقلصات «لا تشعر بها المرأة دائمًا» في

العضلات التي تبطن جدار الثلث الخارجي من المهبل ويحدث عادة في كلا الجنسين توتر عضلي شامل وتقلص في العجان ودفع لا إرادي في منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبًا، يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانجلال أو الانصراف وهو الشعور العام بالارتخاء العضلي والسعادة.

لكن ما المقصود بتثبيط هزة الجماع؟

تثبيط هزة أو رعشة الجماع عند الأنثى هو عبارة عن حدوث تأخر أو انعدام مستمر أو متكرر لهزة الجماع بعد مرحلة إثارة طبيعية سليمة خلال العملية الجنسية والتي يمكن اعتبارها كافية من ناحية الشدة والتركيز والمدة، وعادة تعاني المرأة من تثبيط كل من الاستثارة الجنسية وهزة الجماع ويكون هذا التثبيط:

أولا: حالة مرضية أساسية بدون أسباب خارجية، أو ثانويًا: بسب اضطراب آخر أو ظرفيًا بسبب مكان أو زمان أو ظرف معين.

يقدر أن 10٪ من النساء لا يصلن إلى هزة الجماع مهما كان مصدر التنبيه أو ظروفه.

ولكن معظم النساء تصلن إلى هزة الجماع بواسطة تنبيه «استثارة البظر» إلا أن أكثر من 50٪ منه يكن عاجزات عن الحصول بشكل

منتظم على هزة الجماع أثناء الجماع، وفي حالة استجابة المرأة للتنبيه البظري من دون جماع ولكنها لا تصل إلى الهزة عن طريق الجماع يصبح من الواجب إخضاعها لتقييم جنسي شامل بهدف معرفة أن كان ذلك بسبب اختلاف في الاستجابة أو بسبب مرض نفسي ما.

ما هي الأسباب؟

- يكاد يكون الجهل بأجزاء الأعضاء التناسلية ووظائفها وبالذات البظر من الأسباب الشائعة بالإضافة إلى الجهل بكيفية الإثارة الفعالة من قبل الزوجين.

أسباب نفسية: تعتبر العوامل النفسية السبب الرئيسي لذلك مثل:

التنافر بين الزوجين وهذا يقدر بـ 80٪ من الأسباب النفسية الاكتئاب والقلق والظروف الحياتية الصعبة، الربط بين الجنس والنشوة والإثم والخطيئة. في هذه الحالة قد تستمر هذه الحالة مدى الحياة.

أسباب عضوية مرضية:

انتباذ بطانة الرحم **endometriosis** التهاب المثانة أو المهبل قصور الغدة الدرقية والسكري «هذه الأسباب تكون في الاضطرابات الجنسية لدى الذكور» واضطرابات الجهاز العصبي

الطرفية أو المركزية مثل

التصلب المتعدد MultipLe sclerosis

بعض الأدوية مثل أقراص منع الحمل، الأدوية الخافضة لضغط الـدم والمهـدئات ومضـادات الاكتئـاب، العمليـات الجراحيـة الاستئصالية مثل استئصال الرحم أو الثدي ويكون ذلك فقط بسبب إحساس المرأة بقصور ذاتي.

إذا كان الجماع ينتهي دائمًا قبل وصول الزوجة إلى هزة الجمـاع بسبب عدم كفاية المداعبة أو بسبب القذف المبكر، عندها قـد تـؤدي الخيبة الناتجة عن ذلك إلى الاستياء والامتعاض وإلى خلل وظيفي.

كيف تتم المعالجة؟!

أولاً: يجب معالجة الأسباب العضوية إن وجدت، عندما تكـون الأسباب الرئيسية نفسية، فيجب العمل علـى إزالـة هـذه الأسـباب الثانوية وعادة يتم ذلك من خلال إرشادات الطبيب للزوجين.

وبصفة عامـة تسـتفيد النسـاء مـن تمـارين ماسـترز وجونسـون **Masters and** مهمـا كـان التثبيط لـديهن وهـي تعتمـد علـى 3 مراحل من التمارين الخاصة بالتركيز الحسـي الـتي يجـب أن تشـترك الزوجة مع زوجها بها وتتألف من:

- نشوة غير تناسلية متدرجة «لا تشمل أعضاء الجهاز التناسلي».

- نشوة تناسلية «تشمل أعضاء الجهاز التناسلي».

- الجماع غير الملح أو الآمر.

بالنسبة للنساء اللاتي اعتدن على الوصول للهزة بواسطة استثارة البظر وليس من خلال الجماع تكون الاستجابة لديهن أقل بواسطة طريقة المعالجة هذه وربما يستفدن من المعالجة النفسية.

في بعض الحالات التي تحتاج إلى مدة طويلة من استثارة البظر فربما تنجح طريقة تدعى «السيدات أولاً» والتي تعتمد على حقيقة أن بإمكان المرأة الوصول لعدة هزات جماع بوجود فاصل زمني قصير بين كل هزة.

في هذه الطريقة تصل الزوجة أولاً للرعشة عن طريق استثارة البظر سواء بطريقة يدوية أو بواسطة اللعق، ويتبع ذلك الإيلاج المهبلي.

من الممكن في هذه الحالة أن تصل الزوجة إلى رعشة أخرى أثناء الإيلاج؛ لأن البظر يكون منتصبًا وحساسًا بشكل أكبر بعد الرعشة الأولى، ربما لا تحدث الرعشة الثانية، ولكن في هذه الحالة يصل الطرفان للرعشة ولكن السيدات أولاً.

بالإمكان تعزيز الأحاسيس المهبلية عن طريق تقوية التحكم الإرادي بالعضلة العانية العصصية **pubococcygeus** التي تحتوي على نهايات عصبية تسبب أحاسيس سارة في الثلث الخارجي للمهبل.

تمارين كيجل **kegel** تفيد في تطوير التحكم في هذه العضلة وتتم هذه التمارين بالتحكم في تقلص العضلة 10 إلى 15 مرة تباعًا، يكرر ذلك 3 مرات يوميًا ويتحسس الحال بعد شهرين.

بالنسبة للنساء المصابة بتثبيط مزمن يجب عليهن استشارة طبيب أمراض نفسية.

■ ■ ■

س: أنا عندي مشكلة مزدوجة، أنا متزوج من 3 سنوات وبدأنا مؤخرًا في مشكلة أنا وزوجتي؛ فصار وقت الانتصاب عندي يتضاءل جدًا حتى صار 4 دقائق وهي تتأخر في إفراز السوائل التي تيسر الإيلاج وأحيانًا تقضي وطرها من المداعبة قبل أن تفرز كمية تسمح لي بمباشرتها وأحيانًا بعد أن تؤتي هذه السوائل أكون قد فقدت الرغبة في الانتصاب فماذا أفعل؟

بصفة عامة يجب أن نقول: إن العلاقة الجنسية بين الرجل

والمرأة ولو أنها تتم بين عضوين في الجسم أذن فهي عضوية ولكن لا يمكنها أن تتم بكيفية حسنة وجيدة أن لم يكن قبلها راحة البال والفكر وإن لم تكن الظروف المحيطة عاطفيًا ونفسيًا بهذه العلاقة هي أيضًا جيدة.

ويجب مراعاة أن العلاقة بين الزوجين هي قبل كل شيء حوار وصراحة وشفافية، فإذا التجأ الزوج إلى هذه الشروط للحياة الزوجية فلا بدَّ أن يحصل على نتائج مرضية فإذا كانت مدة الانتصاب تشغل بالك وتحول دون علاقة جنسية جيدة كي ترضي نفسك وزوجتك.

والعلاقة الجنسية هي أيضًا مجموعة مقدمات يراود بها الزوج زوجته ويتكيف مع وضعها النفساني والجسماني، فبهذا ينشأ عندها شهوة ورغبة من شأنها أن تقوم بإفراز كميات مناسبة تسمح للزوج بمباشرة زوجته وليس هناك مقياس تصنف به كل العلاقات الزوجية، فكل علاقة بين رجل وامرأة هي فريدة من نوعها ولها ظروفها الخاصة.

■ ■ ■

س: أنا سيدة متزوجة عمري 24 سنة أشكو من كثرة إلحاح الرغبة الجنسية والتفكير بالجماع 24 ساعة يوميًا ولا أشعر بالإشباع الجنسي فما هو السبب؟ وهل توجد حبوب لكبح الشهوة الزائدة مما يسبب إحباط لي؟ علمًا بأن زوجي لا يشكو من شيء كما أنه لا يهتم بتطويل العلاقة الزوجية ولا يهتم بالمداعبة السطحية ويشكو من سرعة القذف.

تعتبر حالة الأفرودتيريومانيا أو جنون الشبق أو الأرتومانيا- حمى الشبق عند النساء نوع من الاضطراب النفسي التعويضي عن الإحباط بأي شكل من أشكاله سواء الإحباط العاطفي أو النفسي أو المادي أو الاجتماعي أو الجمالي يلزم لهذه الحالة أن تتأكد أن عدم الإشباع الجنسي الكامل إلى عدم حصولها على الشبق الكامل لكن حصولك على الاستثارة الجزئية بسبب المداعبة البظرية يلزم الزوج الاهتمام بعلاج سرعة القذف تطويل فترة الملاطفات والقبلات والاحتضان والعناق، وقديمًا كانت أفروديت تسير في الغابات وتضاجع الرجال وتطرحهم أرض ولا تشبع نهمًا للمعاشرة، وننصح بالاهتمام بالزوجة عاطفيًا ونفسيًا وكلاميًا لأن العلاقة الزوجية علاقة إنسانية قبل أن تكون مجرد علاقة جنسية سطحية.

س : أنا فتاة أشعر بالإثارة جنسيًا كلما قرأت شيئًا متعلقًا بالعلاقة الجنسية أو التي تصف العلاقة الزوجية من قبلات وأحضان ومداعبات وأتخيل كل ذلك يحدث معي.. فأصل لقمة شهوتي وأحيانًا يحدث ذلك كلما شاهدت صورًا جنسية أو أفلام خلاعية على الإنترنت فما السبب؟

هناك نوع من الاستمناء الذهني **MentaL MasTurbatian** حيث تحدث الرعشة الجنسية **orgasm** لدي بعض الفتيات والسيدات شديدات الحساسية والجنسية الخيالية دون أن تتدخل المهيجات الموضعية كاللمس باليد وهؤلاء الفتيات سعيدات الحظ مع أزواجهن إذا استطاعوا إثارة الخيال الجنسي أولاً بالكلام والقصص والحكايات التي تثير الشهوة لقمة نشوتها وذروة الجماع، بعض هؤلاء يكتفين بالأفكار الشهوانية، والبعض قد يعمدن إلى ضم الفخذين لتحصلن على الرعشة الكبرى.

■ ■ ■

س : متزوجة في عامي الأول ورغم أني تزوجت عن حب إلا أنني أشعر أنني أعاشر شخصًا لم أعرفه من قبل ففي الفراش أشعر أنه وحش وليس إنسان يحاول إيلامي ويتلذذ بعنفه أثناء الجماع؛ فماذا أفعل؟ وهل هذا وضع طبيعي؟!

هذا ما يسمى «عنف الجماع بين الزوجين، فعلى سرير

الجنس وداخل الغرف المظلمة ثمة رجال يشبعون رغباتهم بطريقة غريبة.. أنهم يمارسون الجنس وكأنهم يخوضون حربًا لإثبات الذات.

إذا سمعت زمجرتهم وهم يستعدون للتقبيل حسبتهم وحوشًا ضارية تلتهم طعامهم الذي وقعت عليه بعد جوع مزمن، وإذا كانوا أوشكوا على الإيلاج حسبت أن نفير الحرب قد بدأ وإذا ما استقر بهم المقام تكسرت النصل على النصال واستنجد السرير المسكين من وطأة ما يحدث، فما بالك بجسد المرأة الذي يلتحم مع كل هذا العنف الدفين؟ تتحمل مئات الملايين من أفلام البورنو والقنوات الجنسية المبتذلة وأحيانًا الخيال المريض لبعض الأدباء العرب الذين يصورون أبطالهم في مشاهد الممارسة الجنسية وكأنهم مصارعون رومانيون تتحمل الترويج لهذا العنف في الممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة.

إنه عنف يتحول إلى فاكهة مشتهاه تفوق لذتها لدى البعض متعة الهدف الأساسي نفسه وهو إرواء الغريزة الجنسية بطريقة طبيعية وعفوية، ترتهن لحرارة اللقاء نفسه ولمقدار الرغبة الجنسية لدى الطرفين لا لهذه الخيالات المهووسة بعنف مجاني يصبح هو غاية الفعل الجنسي ووسيلته في آن.

إن ظاهرة العنف الجنسي في حياتنا لم تعد تقتصر على حـوادث الاغتصاب التي تفرض مثل هذا العنف بحكم ممانعة المـرأة المشـروعة ضد مغتصبها بل صارت طقوسًا جنسية بين الأزواج أحيانًا.

وبالتالي أصبح هناك أزواج يطلبن من زوجاتهن أن يلعـبن دور الممانعة بإتقان كي يفـرغ الرجـل كـل طاقتـه العنيفـة الـتي يجب اختفاءها على ممارسته الجنسية.. وبمقدار ما تصـرخ المـرأة مستغيثة من هذا العنف بمقدار ما يشعر الرجـل بفحولتـه وهـو يلهب جسدها وأعضاءها التناسلية بالعنف الجنسي الممتع.

لقد شوهت أفلام البورنو الرخيصة الخادعة بمبالغتها معنى الرغبة الجنسية بكل مـا تحملـه مـن ظمـأ طبيعـي يبحـث عـن الارتواء وبكـل مـا تحمـل مـن انـدفاع مشـروع يعطـي الفعـل الجنسي حيويته وحولته إلى عنـف مشـتهي قـائم في معنـى مـن معاني الاغتصاب.

لذا لا بـدَّ أن تصـارح كـل زوجـة زوجهـا بعـدم راحتهـا لهـذه الطريقة لأن الممارسة الجنسية بينهم تتحول من حب وألفـة إلى فعـل ميكانيكي عدواني.

■ ■ ■

س : متزوجة منذ شهور وأحب زوجي وأحيانًا أرغب أن أمارس الجنس معه إلا أنني أخجل من طلب ذلك وأنتظر حتى تكون لديه رغبة إلا أن ذلك يسبب لي أحيانًا إحباط، لذا أسال هل توجد أساليب لإغراء الزوج للحضور إلى الفراش والممارسة؟!

أولاً: يجب أن نلفت انتباه الزوجات أن الزوج بحاجة أن يرى زوجته كأنثى ترغب به قبل أن يرغب بها هو فالرجل يحتاج إلى معرفة أن شريكته تحبه وترغب في ممارسة الجنس معه في أي لحظة أي لا تكون الرغبة من طرف واحد.. ومن حقك أن تطلبي منه ذلك أن لم يرغب طبعًا إذا لم يكن هناك مبرر لعدم رغبته تلك كمرض أو إرهاق شديد لا يحتمله.

ومن الأساليب السهلة لإغراء الزوج لممارسة الجنس مع زوجته :

1- العين: عين الرجل تنظر إلى أماكن في المرأة لا تتوقعها لذا يجب عليها أن تلبس له أجمل الثياب وليس شرطًا هنا أن تكون ثياب شبه عارية فالرجل بطبعه يمل من كل شيء عند التكرار، ولكن يوم بيوم جددي في ثيابك يوم ترتدي ثياب قصيرة وآخر ثياب طويلة وحاولي إضفاء لمستك الخاصة

على ثيابك حتى تلفتي انتباهه باستمرار.

أيضًا هناك خطواتك وطريقة مشيك أمامه عليك أن تظهري دلال بقدر ما تستطيعين.

2- الأنف: الرجل لا يحب النوع الواحد من العطور لذا عليك التنويع في رائحتك، حتى أن الرجل أحيانًا يحب أن يشم رائحة شريكته على طبيعتها بدون أي عطور أخرى وقد يعتبر رائحتها أفضل من أي عطر من أغلى العطور.

3- الأذن: الصوت المغناج يثير خيال الرجل إذا سمعه من وراء جدار فكيف إذا كان أمامه.. فالرجل يحب أن يسمع صوت شريكته لذا عليك خفض صوتك والحديث معه بدلال يكاد يذوب من الرقة والهمس أكثر إثارة.

لا تخجلي أن تطلبي منه الجنس فقد يكون غير مهتم ولا يرغب فيه وعندما تطلبين منه تلميحًا أو صراحةً سيتغير الحال ويصبح راغبًا أكثر منك فلا شيء يثير الرجل مثل امرأة ترغب في الجنس معه.

■ ■ ■

س: المشكلة أنني أحب الجنس كثيرًا وأتمنى لو يجامعني زوجي دائمًا، لا تظن أني أبالغ لدرجة أني أمارس العادة السرية في غيابه، وإذا خرجت ورأيت شابًا طويلاً أتخيل أنه (.....) وأرجع البيت وأعمل العادة السرية فما الحل فأنا أتألم كثيرًا ؟!

لعلك وضعتي يديك على سبب مشكلتك، فحالتك هي نوع من إدمان الجنس الذي لا ينفع معه نصح إلا إذا وجدت الرغبة لتغيري نفسك وخلقت في داخلك الإرادة لتتغيري وتتخلصي من الحالة المرضية التي تعانين منها.

فالغريزة الجنسية وضعها الله فينا لغاية أساسية هي التناسل وإعمار الأرض ليقوم الإنسان بمهمة خلافة الله في الأرض وجعل في ممارسة هذه الغريزة متعة تفوق أي متعة أخرى ليزيد من نعمه في الدنيا علينا وهي نعمة الالتقاء الجنسي ممن نجد معه السكينة التي ذكرها الله سبحانه وتعالى في الآية الكريمة: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: 21].

فالجنس وسيلة لغاية كبرى وليس هدفًا بحد ذاته.

إذن الجنس في الحياة الزوجية لا ينفصل عن المودة والرحمة التي

تربط بين الزوجين أما أن تتحول الحياة الزوجية إلى ممارسة الجنس فقط، وأن يبقى الرجل يجامع زوجته طوال اليوم؛ فهذا لا يزيد المودة أو المحبة بل على العكس ينقصها لأنها تتحول من إشباع الروح إلى أفعال جسدية لا طعم ولا رائحة لها.

الحل الذي تبحث عنه أي امرأة متزوجة تقع في هذا الخطأ في يديها بأن تبتعد عن هذه المعصية، وإذا كانت العادة السرية قد رخص بها لمن غلبته شهوته فخاف أن يقع بالزنا فلم يرخصها أحد لأي شخص يقوم باستحضار شهوته نتيجة خيالاته واستيهاماته وبالأخص إذا كان متزوجًا محصنًا.

وقد أظهرت الدراسات الأمريكية أن نسبة الفتيات الممارسات للعادة السرية في أمريكا وأوربا هي نسبة 80 ٪ وتستمر عليها نسبة 60٪ بعد الزواج- مما يعني أن هناك إدمان على عادة الاستمتاع الذاتي.

وللتوقف عن هذه العادة:

- عليك تجنب الإثارة الجنسية الصناعية المثيرة للشهوة.
- قوة الإرادة.
- شغل الذهن بهوايات أو اهتمامات ثقافية أو اجتماعية.
- الابتعاد عن العزلة والفراغ.
- الحصول في الجماع على الرعشة القصوى والوصول إلى

الأورجازم الكامل.

- الصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر.
- الصيام يومان في الأسبوع.

■ ■ ■

س: أنا حامل ولدي مشكلة في ممارسة الجنس والحصول على الشهوة الجنسية بينما زوجي في المزاج للممارسة تمامًا ولكني لا أثار جنسيًا كما كنت في السابق ولا أتمتع بالممارسة أبدًا، فما السبب؟ وهل يوجد خلل عندي؟!

لا يوجد لديك أي خلل!

الحمل تجربة فريدة جدًّا لكل امرأة أيضًا لكل رجل، الشيء الجيد أن رد فعل زوجك إيجابي بالنسبة للتغيرات التي طرأت على جسمك ولكن هذا الحماس قد لا يتوافق مع التغيرات الهرمونية والفسيولوجية التي تحدث معك والتي تأثر على شهوتك، حيث في بعض الحالات بعض النساء تتساءلن إذا كان بإمكانهن أن يشعرن برغبة ممارسة الجنس مرة أخرى، وفي نفس الوقت بعض النساء تكون الشهوة الجنسية لديهن عالية، ولا يكتفين أبدًا من الممارسة.

يبدو بينما يتمتع زوجك بشكلك الجديد بسبب الحمل، قد تكوني غير مرتاحة بذلك أو تشعرين بالخجل وذلك قد يتدخل في

قدرتك على الحصول على الشهوة الجنسية.

حاولي التركيز كم هو جنسي ومثير في خلق حياة جديـدة معًـا، والتركيز على أن تحولات جسدك دليل علـى خصـوبتك ونشـاطك الجنسي وكم أنت مرغوبة.

أما بالنسبة لعدم استمتاعك بالممارسـة الجنسـية وعـدم بلوغـك للنشوة حاولي استكشاف إذا كانت لـديك أي خـوف بـأن العمليـة الجنسية سوف تضر بالجنين، وأطمئنـك بأنـه لا توجـد أضـرار عنـد ممارسة الجنس حتى أخر يوم من الحمل، وإذا لم يكن لـديك مخـاوف لكن لا تشعرين بالاسـتمتاع فقـط يمكنـك تجربـة الإبـداع بممارسـة الجنس الفموي أو بالإثارة اليدوية والاستمناء المتبادل حتى تحـافظي على علاقتك الزوجية.

س: أنـا متزوجـة منـذ فـترة وجيـزة وسـؤالي عـن المـرة الأولى التي مارسنا فيها الجنس حيث استمر حوالي 3 ساعات حيث بعد أن يقـذف بدقيقـة أو دقيقـتين ينتصـب القضـيب عنـد زوجـي مـرة أخرى ونمارس الجنس، اعتقدت في البدايـة لأنـه يمـارس الجـنس أول مرة يحدث ذلك ولكنه كذلك حتى الآن، والسؤال هو: هل يضر هذا به أو بي؟ وهل يجب أن استمتع به فقط؟!

الوقت الذي يأخذه رجل لاسترداد انتصابه بعـد الشـعور بهـزة

الجماع تسمى الفترة العنيدة حيث يختلف هذا الأمر من رجل صغير السن إلى رجل أكبر سنًا حيث قد يطول إلى ساعات أو أيام أو أشهر عندما يكون الرجل عجوزًا.

فأنصحك بالاستمتاع به لأنه لن يدوم، ولكن يأتي هنا السؤال: هل أنت مستمتعة أم لا، ماذا لو أردت أن تتوقفي عن ممارسة الجنس بعد ساعة مثلاً بينما انتصب قضيب زوجك هنا يجب أن تكوني صريحة معه وتقولي له أنك تريدين التوقف وأن انتصابه سيزول بدون أن يسبب ذلك له أي إزعاج، ولكن في بعض الأوقات إذا أثير الرجل ولم يبلغ الهزة هذا قد يسبب في بعض الأحيان الانزعاج ولكن لن يكون هناك مشكلة تهدد حياتك لذلك إذا أردت أن تتوقفي يجب أن تكوني صريحة معه، ولكن إذا أردت أن تستمري فاستمتعي به بقدر تستطيعين.

■ ■ ■

س: أتساءل ما هي أفضل طريقة لتأخير القذف؟ وكيف لي أن أعرف أن زوجتي قد قضت شهوتها؟!

للوصول إلى الذروة علامات، ولكن نلخص أن هذه العلامات في الزوجة:

تكون في حالة شبه غيبوبة، ويحدث اهتزاز في عضلات الحوض

ويحصل كمية كبيرة من السائل وانقباضات وانبساطات في المهبل وتلاحق الأنفاس وزيادة ضربات القلب ويليها إحساس شديد بالراحة التي تدل على أنها وصلت إلى مرحلة الاستمتاع وكأنها تفيق من غيبوبة.

وبالنسبة لسرعة القذف:

يجب ألا تطول فترة المداعبة فبعد الزواج قد حدث وئام يكفي لتحديد فترة المداعبة فتنظيم المداعبة مسألة مهمة وتأخذ الجماع على هيئة أشواط بمعنى تعطي كل مرحلة وقتها بحيث إذا شعر بالإثارة الشديدة يقلل من المداعبة ليهدأ. وهناك طريقة **squeeze** ونترجمها بالضغط وهي عند حدوث قرب القذف تضغط الزوجة على رأس العضو ضغطًا شديدًا فتتأخر عملية القذف.

واستخدام الفياجرا يؤدي إلى تأخر القذف، وتوجد مستحضرات طبية تساعد على ذلك لتأخير القذف.

س: لدى زوجي مشكلة القذف المبكر، عندما نمارس الجنس لا يستمر أبدًا أطول من دقائق قليلة يصبح على أثرها مكتئبًا فيما بعد ولا يريد أن يمارس الجنس ثانية لشهور.. كيف يمكن لي أن أساعده؟!

إن أداء زوجك يشعره بأنه الخاسر الجنسي لذا ينسحب من المرحلة لكي لا يضطر أن يتعامل مع الموقف ذاته مرة أخرى، الخبر الجيد هو أن

هناك الكثير من الطرق التي يمكنك أن تساعديه من خلالها.

أبلغيه بأنك تهتمين لكل حركة من حركات جسمه حولك وأن الجماع هو إحدى الوسائل وليس كل الوسائل، وادعيه لتجربة الجنس بوسائل أخرى سواء بالفم أو اليد، ويمكن أن تعملان في هذا معًا، حاولي تشجيعه بإثارته ثم توقفي واسمحي له يثيرك لفترة قبل إعادة انتباهك إليه؛ هذا سيساعده أن يتعلم كيف يسيطر على نفسه.

زوجك بحاجة إلى تمارين الاستثارة والتهدئة فعلميه الإكثار من الحركات الجنسية وألا يطيل في كل حركة أكثر من دقيقة وأن يقوم بها ببطء، وحاولي أن تشتتي تركيزه في الحركة التي يقوم بها، وابتعدي عن القيام بالحركات التي من شأنها تعجيل قذفه.

س : أنا امرأة بالغة من العمر 42 سنة، متزوجة ونشطة جنسيًا، قد سمعت عن الرجال يحتلمون أثناء نومهم حين يحلمون أحلامًا جنسية ويقذفون. سؤالي: هل يحدث هذا عند النساء أيضًا؟!

بعض الأحيان عندما أحلم أحلام جنسية أصل للأورجازم أعتقد، أصحى من النوم بسبب ذلك، أنا متأكدة أنه لم يحدث أي إثارة للبظر، أحس أن هذه الهزة أقل شدة وأحس أيضًا أنها من الداخل مقارنة بهزات الجماع التي تحدث عند ممارسة الجنس الحقيقي. هل حقًا ما أحس به أورجازم أثناء النوم؟!

تمامًا تمَّ إثبات أن الرجال يصلون لهزات الجماع عند النوم

ويقذفون لهذا تسمى بالأحلام المبتلة، ولكن لا يعني إذا كانـت المـرأة لا تملك أي دليل مـادي بأنهـا لا تصـل إلى الأورجـازم أثنـاء النـوم ولكن اعتقادك بأنها لا يوجد أي إثارة للبظر يمكن أن يكون خـاطئ لأنه من المحتمل أنك تلمسين نفسك أثناء النوم ولا تعلمين ذلـك أو يمكن أن تكون ملابس نومك ضيقة وضاغطة لبظرك لذلك تحصـلين على إثارة فيزيائية.

ولكن ليست شرطًا أن يكون الاحتكاك ماديًا كي تحصلي علـى الأورجـازم بحيـث يمكـن لعقلـك أن يتسـبب في أن تحصـلي علـى الأورجازم.

لا تقلقي بشأن هذه الهزات عند النوم حيث إنهـا طبيعيـة جـدًّا وأن لم تكن مرضية يمكنك أن توقظي زوجك برقة وتمارسي الجمـاع مـا لم يكـن لديـه أي اجتمـاع، وذلـك لتحصـلي علـى الأورجـازم الحقيقي.

■ ■ ■

س: زوجتي لا تصل إلى هزة الجماع عند ممارسة الجـنس فما هو السبب؟

فقد الشهوة هي مشكلة شائعة، حيـث لا تصـل المـرأة إلى هـزة الجماع عند ممارسة الجنس مـع زوجهـا أو لا تصـل إلى الهـزة بعـض

الأحيان، على الرغم من وجود الحافز الجنسي من المداعبات وخلافه، ولذلك يجب الذهاب إلى الطبيب المختص، حيث من خلال العلاج الجنسي معظم السيدات يتعلمن كيف يصلن إلى الهزة، أو الأورجازم عن طريق الحفز اليدوي، هذه التجربة العلمية يمكن بعد فترة أن تتوسع إلى أشكال أخرى من الألعاب الجنسية على أن تتضمن الجماع مع الزوج.

تم بحمد الله

لمراسلة المؤلفين

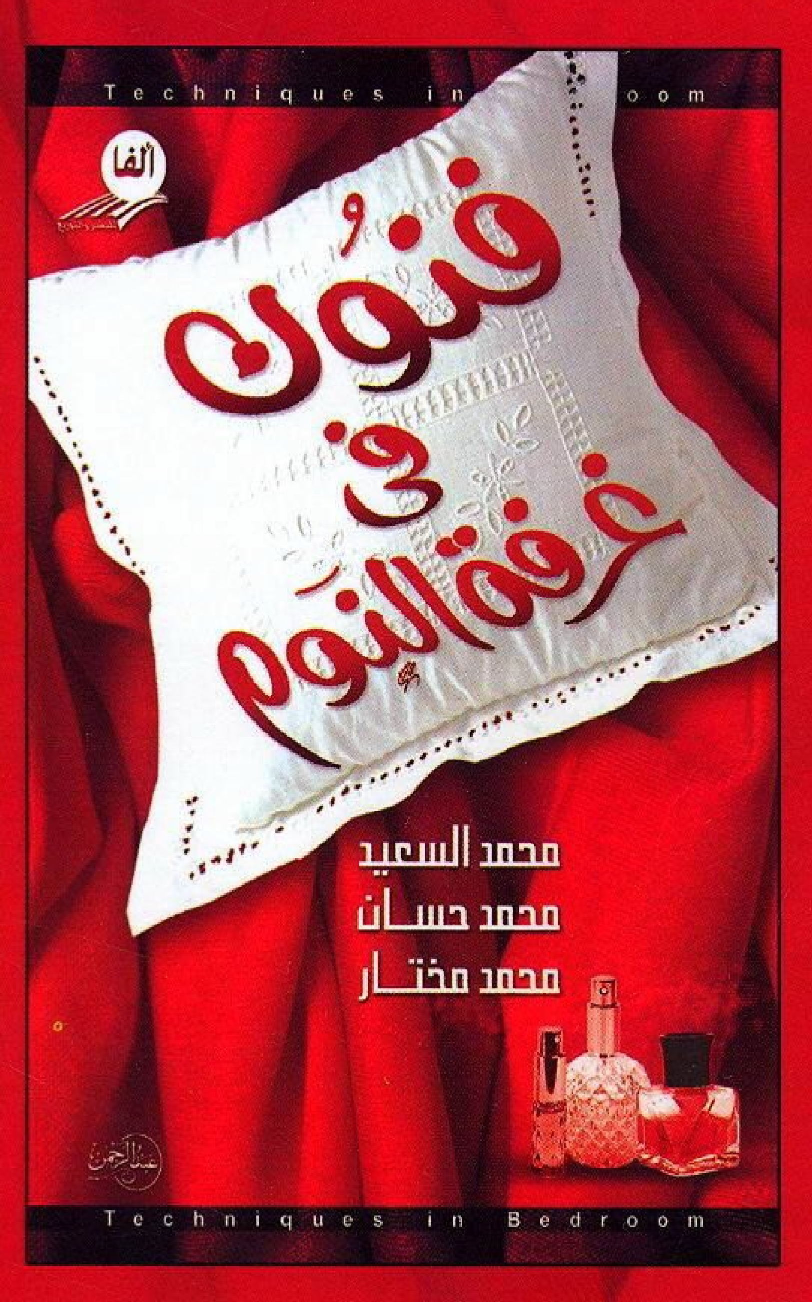
Kawy2007@yahoo.com
Kawy2007@hotmail.com

■ ■ ■

الفهرس

* * *







دار ألفا للنشر والتوزيع
alfa_eg@hotmail.com
alfa_eg@yahoo.com
+2 02 7802772 - +2 0106300026





www.ibtesama.com